సినిమాలు చూడండి

సమస్యల్ని మర్చిపోవటానికి కాదు; పరిష్కరించుకోవటానికి.

ఏ సమస్యకైనా సినిమా చూసే దృష్టికోణంలో పరిష్కారం ఉంది.

సినిమా చూసే విధానం మార్చితే జీవన విధానం మారుతుంది.

ఎలా సినిమా చూస్తే అలా తయారవుతారు !



డిఫరెంట్ జాక్సన్

ఫిల్మాసఫి

ఎలా సినిమా చూస్తే అలా తయారవుతావు

డిఫరెంట్ జాక్సన్

ఫిల్మొసఫర్

Ela Cinema Chooste Ala Tayaravutavu
Different Jackson

First print in **2006 October**

Price Rs.**55**/- VPH SOLE

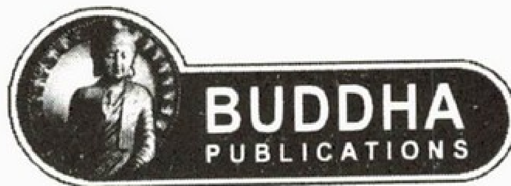
Cover designs **Different Jackson**

Computerized, typeset **T. Mahaesh**

Printed at **Sairam Printers,** lane opp. to Telephone Bhavan
Saibaba street, Saifabad, Hyderabad - 500 004.
Phone : 040 - 2323 2316 Cell : 93910 28842

for Copies **All leading book shops** and **Buddha Publications' Office**

Published by



27-19-57, Video Today, Durgaiah street
Governor peta, Vijayawada-2.
Phone : 0866 - 257 39 32. Cell : 93 93 444 555

అంకితం

కళా పోషకుడు, నాకు దైవ సమానుడు

శ్రీ శివ పర్వతనేని

(వీడియోటుడే, విజయవాడ)

Different Jackson
born in Eluru - west godavari dt. - Andhra Pradesh.

for further details and information about
Different Jackson's Filmosophy-Philosophy, Chitradhyanam and

to get advice for your life problems

contact by e-mail through website, postal letter or phone

డిఫరెంట్ జాక్సన్ ఫిల్మాసఫీ-ఫిలాసఫీ మరియు చిత్రధ్యానం గురించి
మరిన్ని వివరాలు, సమాచారం మరియు

మీ జీవిత సమస్యలకు సలహా కోసం

వెబ్‌సైట్‌లో ఇ-మెయిల్ ద్వారా,
లేదా పోస్టల్ లెటర్ ద్వారా, లేదా ఫోన్ ద్వారా సంప్రదించవచ్చు.

పోస్టల్ కరెస్పాండెన్స్ *postal correspondence*

Different Jackson
27-19-57
video today
durgaiah street
governor peta
vijayawada - 520 002

వెబ్‌సైట్ *website*

www.**jackson4u**.com

ఇ-మెయిల్ *e-mail*

differentjackson@jackson4u.com

ఫోన్స్ *phones*

93 464 50 777, 93 93 444 555, 0866 - 257 39 32
(between 10am and 6pm)

అంతశ్శక్తుల్ని కనిపెట్టి, వాటిని నేర్పుతో నడపగలిగేవాడికి
ప్రకృతి అంతా స్వాధీనమౌతుంది.

- స్వామి వివేకానంద

విషయ సూచిక

1

మీ జీవితాన్ని మీ ఇష్టమొచ్చినట్టు తయారుచేసుకోగలరు

మనం నేర్చుకోవల్సిన అసలు విద్య మనసుని అదుపులో ఉంచుకోవటం. చరిత్రలు, శాస్త్రాలు, కళలు, గణిత సూత్రాలకన్నా ముఖ్యంగా చదవాల్సింది మనసుని. ప్రాథమిక పాఠాలనుంచే ప్రతీ విద్యార్థికి తన మనసు తాను తెలుసుకునేందుకు సహాయపడే విద్యను బోధించాలి. కొంత వయసొచ్చాక కళాశాల స్థాయిలో మానసిక శాస్త్రాల్ని_అదీ ఒక ప్రత్యేక కోర్సుగా పరిమితం చేయటం కాదు_ప్రతీ స్థాయి విద్యాతరగతిలో మొదటి పాఠం మనసుని గురించి ఉండాలి.

అంతేగాదు మనసుని తెలుసుకునే విద్య కేవలం పాఠశాల, కళాశాల విద్యార్థులకి మాత్రమే కాదు; ప్రపంచంలో ప్రతీ మనిషికి_ అతను చదువుకునే స్తోమత, అవకాశం లేనివాడు కావచ్చు లేదా చదువంటే ఇష్టంలేనివాడు కావచ్చు_ఎవరైనా సరే_మనిషై పుట్టాక మనసుంటుంది కాబట్టి_మనస్తత్వ విద్య అందేలా మనం బ్రహత్తర పథకం వేసి, అమలుచేయాలి. పుట్టి, ఊహ వచ్చేటప్పటి నుంచే పిల్లలకి మనసు గురించి మాటిమాటికి చెప్పి, ఆ లేత వయసులోనే మనసుమీద ఆసక్తి కలిగించాలి.

మీరు ఎన్నో యూనివర్సిటీల్లో ఎన్ని డిగ్రీలు చేసినా, మనసుని ఎలా అదుపు చేసుకోవాలో తెలీనప్పుడు ఆ చదువంతా వృధాయే. ఆ సర్టిఫికెట్లు మీకు ఉద్యోగాల్ని తెప్పించవచ్చు; డబ్బు, హోదా సంపాదించి పెట్టొచ్చు. కానీ మనశ్శాంతిని ఇవ్వలేవు.

మీకు మీ మనసుని అదుపులో ఉంచుకోవటం తెలిస్తే, మీరు ఏ పాఠశాలకి, కాలేజీకి వెళ్ళకపోయినా పర్లేదు. మీరు నిశాని అయినా నిరాశ పడనక్కర్లేదు. మీరు అనుకున్నది సాధించి తీరుతారు. ఏ చదువూ మీ లక్ష్యానికి అడ్డురాలేదు. ఒకవేళ అవసరం వస్తే, కాలేజీకి వెళ్ళకుండానే_ఒక విద్యార్థిగా ఏ విద్యాలయంలోనూ చేరకుండానే_మీరు ఆ పుస్తకాలని, ఆ విజ్ఞానాన్ని_సంవత్సరాల తరబడి చదివిన విద్యార్థుల కన్నా తక్కువ సమయంలోనే_తెలుసుకొని

జ్ఞానులవ్వగలరు. ఒక్క చదువేమిటి, ఏ కళనైనా, ఎటువంటి క్లిష్టతరమైన మార్మిక విద్యనైనా సునాయాసంగా నేర్చుకోగలరు. ఏ విద్యయైనా మీకు సులభంగా తోస్తుంది. ఎందుకంటే అన్నింటికన్నా కష్టమైన 'మనసు అదుపు'నే సాధించారు కాబట్టి. అయినా, ఏది నేర్చుకోవాలన్నా మనసుద్వారానే; దాని ఒకానొక స్థితియైన ఏకాగ్రత ద్వారానే.

మీకిష్టమైన ఏ మార్గమైనా పర్లేదు. ఏ ధ్యానమైనా పర్లేదు_ ప్రతీరోజూ, మీ మనసుని మీరు తెలుసుకోవటానికి శ్రద్ధ చూపాలి. మనసు ఉచ్చులోంచి బయటపడుతూండాలి. ఇంతకుమించి మనిషికి తన కష్టాలని ఎదుర్కొనే తరుణోపాయం లేదు.

ఏ బడికి వెళ్ళకపోయినా పర్లేదు, ఏ గుడికి వెళ్ళకపోయినా పర్లేదు కానీ మీలోపలికి మీరు తప్పకుండా వెళ్ళండి. మనసుని చదవండి! మనసుని పూజించండి! మనసుని దూషించండి; ప్రేమించండి; మనసునే వేడుకోండి; నమ్ముకోండి; అనుమానించండి; ఆడుకోండి; అడగండి! కడగండి! వినండి! దానికే చెప్పండి!

మీరు ఏ దేవుణ్నీ నమ్మకపోయినా పర్లేదు, ఏ దెయ్యాన్నీ నమ్మకపోయినా పర్లేదు. కానీ మనసొకటుందని రోజులో సాధ్యమైనన్నిసార్లు మననం చేసుకోండి! కష్టాలనుంచి విముక్తి మీకు తెలీకుండానే కలుగుతుంది. ఊరికే మనసు చూపించే దృశ్యాలను, దాని వాగుడుని కనిపెడుతూ అప్రమత్తంగా ఉండండి చాలు. అదే మీ సమస్యకు ఉపాయం చెప్తుంది. మనసే సమస్య. మనసే పరిష్కారం. మనసే రోగం. మనసే వైద్యం. మనసే దెయ్యం. మనసే దైవం.

దేన్ని తెలుసుకుంటే సర్వం తెలుస్తుందో, అది మనసే. దేన్ని అదుపు చేస్తే మొత్తం అదుపులో ఉంటుందో అదీ మనసే.

ఈ మనసుని అదుపు చేయడమంటే, దానికి కళ్ళెం వేసి, కాళ్ళు చేతులు కట్టి, కూర్చోబెట్టటం కాదు; అలా చేస్తే ఇంకా ప్రమాదం; ఎదురు తిరిగి, ఎందుకూ పనికి రాకుండా మిమ్మల్ని తయారుచేస్తుంది. మనసుని బలవంతంగా అదుపుచేసే సాధనలన్నీ ప్రమాదకరమైనవే. మీ మనసు మీ అధీనంలో ఉండటానికి, దాన్ని మీరు కేవలం గమనిస్తూ ఉంటే చాలు. అది చూపించే చిత్రాలని, దృశ్యాలని_

లీనమవ్వకుండా_అప్రమత్తంగా గమనించండి! అలా మనసు చేసే పనులను గమనించటమే, దాన్ని తెలుసుకోవటం. అలా మనసుని తెలుసుకోవటమే, దాన్ని అదుపులో ఉంచటం.

మీకు కష్టం కలిగిన ప్రతీసారీ, బాధపడే ముందు, మీ మానసిక స్థితిని గమనించండి! అలా మనసుని గమనించే క్షణాలలో, మీకు తెలీకుండానే దానినుంచి మీరు వేరయిపోతారు. మనసుని తెలుసుకుంటున్న క్షణాలలో, అసంకల్పితంగానే మీరు శక్తివంతులౌతారు. ఎలాగంటే, మీరు మనసుని పరిశీలించే సమయంలో అది మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేయలేదు. అప్పుడు మీరు తీసుకునే ఎటువంటి నిర్ణయమైనా మంచిదే.

... అలా మనసు చూపించే చిత్రాలను, దృశ్యాలను 'గమనించడమే' చిత్రధ్యానం. మనసులోని చిత్ర, దృశ్యాలలో చెడ్డవాటికి ప్రభావితంగాకుండా ఉండటం, మంచి చిత్రాలను, దృశ్యాలను మనసుతోనే తయారుచేయటం చిత్రధ్యానం. మనసు చూపించే వాటిలో ఏ దృశ్యానికి స్పందించాలో, ఏ చిత్రానికి స్పందించకూడదో ఎవరికి వారు తమ 'అవసరానికి' తగ్గట్టు తెలుసుకోవాలి.

అయితే మనసు చూపించే చిత్రాలు, దృశ్యాలే జీవితంగా బ్రతుకుతున్న మనకు, వాటిని వేరుచేసి గుర్తించాలంటే కష్టమైన పని. ఈ కష్టమైనదాన్ని సులువైనదానిగా చేయటానికి, మనసుని సులభంగా పట్టుకోవటానికి, మనసు చూపించే చిత్రాలు, దృశ్యాల పట్ల అప్రమత్తత మీ సహజ లక్షణంగా అలవడటానికి, చలనచిత్ర దృశ్యాలు (సినిమా) సాధనాలుగా ఉపయోగపడతాయి.

సినీ దృశ్యాలకు స్పందించకుండా_అంటే వాటికి ఫీలవకుండా_ఊరికే, అలా నిర్లిప్తంగా_అంటే ఆసక్తి, నిరాసక్తి చూపించకుండా_ ఏ రకమైన దృశ్యమైనా, చలించకుండా_తీక్షణంగా చూడటం సాధన చేస్తే, మీ మనసు చూపించే దృశ్యాల పట్ల అప్రమత్తత సులువుగా, సహజంగా, దానంతటదే మీకు అలవడుతుంది.

ఇలా చలనచిత్రాల(సినిమా)ను ప్రత్యేక దృష్టితో చూడటం కూడా చిత్రధ్యానమే. మీరు సినీ దృశ్యాలకు, ధ్వనులకు స్పందించకుండా ఎంత ఎక్కువ సమయం మీరు థియేటర్లో కూర్చోగలిగితే అంత ఎక్కువ సంకల్పశక్తి (will-power) పెరుగుతుంది. సినీ దృశ్యాలనే మనసు చూపించే దృశ్యాలుగా భావించి, వాటికి

చలించకుండా ఉండటం సాధన చేయండి! మీకు తెలీకుండానే మీలో మానసిక సంతులనం (mental balance) ఏర్పడుతుంది.

సినిమాని మీ కళ్ళు చూస్తుంటాయి; చెవులు వింటూంటాయి. కానీ వాటికి ఫీలవకుండా మనసుని మాత్రం అపేస్తూంటారు. సినిమాకి స్పందించకూడదని దృఢంగా నిశ్చయించుకుని చూస్తూ ఉన్నంతమాత్రాన మీ మనసులో స్పందనలు కలగక మానవు. కానీ కలిగే ప్రతీ స్పందననీ మీరు గమనిస్తారు. అంటే సినిమా చూస్తున్నప్పుడు మీలో కలిగే స్పందనలు, భావనలు, ఆలోచనలకు ప్రతి స్పందించకుండా ఉంటారు. రెండున్నర గంటలసేపు మనసుకి అతీతంగా, దాని ప్రభావానికి లొంగకుండా ఉంటారు. దాంతో జీవితంలోకూడా విషయాలు, పరిస్థితులు, సంఘటనలు, వ్యక్తులపట్ల కలిగే మీ భావోద్వేగాలపై మీరు స్పృహ కలిగి ఉంటారు. ఈ స్థితిలో బ్రతికేదే విజయవంతమైన జీవితం.

ఏవిటీ? ఈ సమస్యల జీవితంలో మాకు మిగిలిన ఏకైక వినోదం సినిమా. దానిక్కూడా ఆనందపడకుండా చేసేస్తేఎలా? అనుకుంటున్నారా? నిజమే! మన జీవితం సమస్యలమయం చేసుకున్నాం కాబట్టే సినిమాలకి వెళ్తున్నాం. జీవితమే ఆనందమయమైతే?! సినిమాలకి వెళ్ళం కదా! అందుకే సినిమాని సీరియస్‌గా చూసినంత మాత్రాన మనకి వినోదం లేకుండా పోతుందని అనుకోవద్దు. మీరు ఆనందంగా ఉండటానికి సినిమాహాల్ మాత్రమే అనుకూల ప్రదేశమని మానసికంగా ఫిక్స్ ఐపోతే మీ జీవితంలో అనందం వారానికి రెండున్నర గంటలే. అదే సినిమాని ఒక ధ్యానంగా, థియేటర్‌ని ఒక ధ్యానమందిరంగా భావించి వారానికి రెండున్నర గంటలైనా చూస్తే, మీ జీవితకాలం మొత్తం వినోదమయమవుతుంది. మీరెక్కడ ఉంటే అది ఆనందానికి అనుకూల ప్రదేశం అవుతుంది.

చిత్రధ్యానం చేస్తే — అంటే నవరసభరితమైన సినిమా దృశ్యాలకి మీ భావోద్వేగాలని అదుపు చేసుకుంటే, జీవితంలో కూడా 'అనవసరంగా' స్పందించకుండా ఉండగలుగుతారు; మీ సంతోషానికి సినిమామీదే కాదు, తద్వారా బాహ్య పరిస్థితులపై కూడా ఆధారపడరు; మీ బాధలకి ఇతరులని నిందించరు; మీ సుఖఃదుఖాలకి మీరే కారణంగా తయారవుతారు; మీ జీవితాన్ని మీ ఇష్టమొచ్చినట్టు తయారుచేసుకోగలరు.

5

నేను సినిమాని చూడను ; ధ్యానిస్తాను.

సత్యాన్ని తెలుసుకోవటంకన్నా దాన్ని ఇతరులకు చెప్పటం కష్టం; వినాలనుకునేవాడు సులభంగా అర్థం కావాలనుకుంటాడు కాబట్టి.

అందుకే ఉదాహరణ పుట్టింది. దేన్నీ దేనితో పోల్చకుండా ఏమీ తెలుసుకోలేం. జీవితం గురించి జరిగే నా అన్వేషణలో తెలుసుకుంటున్నదాన్ని చెప్పటానికి సినిమాని ఉపయోగించుకుంటున్నాను. నేను చేసేది 'జీవిత సారాన్ని సినిమాకి ఉపయోగించటం కాదు'; ' సినిమా సారాన్ని జీవితానికి ఉపయోగించటం'.

ఏ దృష్టికోణాలలో సినిమాని చూస్తే జీవితానికి ఉపయోగమో ఆ కోణాలనుంచే సినిమాని నిర్వచించాను. ఈ ప్రపంచమే కాదు, సినిమా కూడా ఎలా చూస్తే అలా కనిపిస్తుంది.

మన దేశంలో ఉంటే విరాగులు, లేకపోతే బికారులు. మధ్యలో పనిచేసే కార్యశూరులు తక్కువ. ఉంటే అనుమానం లేదా మూర్ఖత్వం; అవసరమైన ఆత్మవిశ్వాసం లేదు. ఉంటే స్వార్థం లేకపోతే బద్ధకం. అందుకే వెళితే తోసుకుపోవటం, లేకపోతే ముసుక్కుని కూర్చోవటం. మధ్యలో ఉండాల్సిన ఐకమత్యం లేదు.

'ఇది సత్యం' అని ఏ విషయాన్నైనా ఋజువు చేసుకోవటానికి భారత దేశంలో వేదాలు, ఉపనిషత్తులే ప్రమాణాలుగా తీసుకుంటాం. నేను ఫిల్మాసఫీ ద్వారా చెబుతున్నదాన్ని నమ్మించి, ఒప్పించటానికి వేదాలు, ఉపనిషత్తుల్ని ఉపయోగించుకోవటం లేదు. అంత మాత్రాన వాటిమీద నాకు నమ్మకం, గౌరవం లేవని కాదు. ఆ మాటకొస్తే, ఆ వేదాలూ, ఉపనిషత్తులే నేను భారతీయుణ్ణి అని

గర్వంగా చెప్పుకోవటానికి కారణం. అలాగే వేదాలు లేదా మరే ఇతర దేశ, కాల తత్వ ప్రమాణాల పరీక్షలకి నా సిద్ధాంతాలు నిలబడలేవని కావు. ఎవరికి తెలిసిన దానితో వారు తెలుసుకుంటున్న దాన్ని పరీక్షించుకుంటారు; 'కోవాలి కూడా.

అయినా ప్రస్తుతం మనకి కావల్సింది ఆధ్యాత్మికం కాదు. అది ఇతర దేశాలకి ఇచ్చేంతగా మన భారతదేశంలో ఉంది. ఇతర దేశాలనుంచి తెచ్చుకోకుండా సంపాదించాల్సిన ఆర్థిక, విద్య, వైద్య, సాంకేతిక, అభివృద్ధినే మనం సాధించాలి. భారతదేశం ఆధ్యాత్మికంలోనే కాదు ఆర్థికంలోనూ మొదటి స్థానంలో ఉండాలి. ఇదే మనందరి లక్ష్యం కావాలి.

ఆత్మజ్ఞానం యోగిని చేస్తే, భౌతికజ్ఞానం భోగిని చేస్తుంది. మధ్యలో ఉండే మానసికజ్ఞానమే మనిషిని పని చేయిస్తుంది. అందుకే ఆత్మ, పరమాత్మ, దేవుడు, మతాన్ని అనవసరంగా ప్రస్తావించలేదు. అయినా అక్కర్లేదు. మనం అనుకున్నది సాధించటానికి మనకున్న మనసు చాలు. ఎందుకంటే సంకల్పం కలిగేది మనసులోనే.

అప్రమత్తంగా లేకపోతే ఏ దృశ్యానికైనా మనం ప్రభావితం అవుతాం. ప్రత్యేకంగా సినిమా దృశ్యాలనే నిందించనక్కర్లేదు. దృశ్య మాధ్యమం, ముద్ర మాధ్యమం లేదా మరేదైనా మన మనసుల్ని చెడుగా ప్రభావితం చేయటం మన సమస్య అయితే, మనతోబాటు, మానవాళి మొత్తాన్ని ఆ చెడు ప్రభావం నుంచి ఎలా కాపాడుకోవాలి? ఆ మాధ్యమాలన్నింటిని సంస్కరించటం ద్వారానా? బాహ్య ప్రపంచంలో నిరసనలు, ఆందోళనలు తాత్కాలిక పరిష్కారాలే అని మనకి తెలుస్తున్నదే కదా!

అయినా మనం ఉద్యమానికి పూనుకుని సంస్కరిస్తే, దాని ఫలితం మన తరానికే పరిమితం. ఆతరం మహాత్ములు స్వాతంత్రం సాధించటానికి జనాభాలో దేశభక్తిని పెంచితే, ఈతరం మనుషులు ఆ స్వాతంత్ర్యాన్ని అనుభవించటానికి దేశంలో జనాభాని పెంచారు.

అయినా, సమస్యని బాహ్యప్రపంచపు స్థాయిలో సంస్కరింటాన్ని నేను వ్యతిరేకించను; కానీ దానితోపాటు, దానికన్నా మెరుగైన అంతరంగపు స్థాయిలో పరిష్కరించటాన్ని నేను నమ్ముతాను.

సినిమా, వీడియో, ఇంటర్నెట్, టెలివిజన్ దృశ్యాలైనా లేదా వాస్తవంగా

కళ్ళెదురుగా జరుగుతున్న దృశ్యమై(సంఘటనై)నా మనిషిని ప్రభావితం చేసేది మనసు ద్వారానే, సాహిత్య రూపంలో ఉన్న సంఘటనల(పేపర్లో వార్తలు, నవలలు, కథలు, వ్యాసాలు, కవితలు...)ను దృశ్యాల రూపంలోకి మార్చి మనల్ని ప్రభావితం చేసేది కూడా మనసే.

దృశ్యానికి లేదా సాహిత్యానికి మనసు చెడుగా ప్రభావితం కావటం అనే సమస్య ఒక తరానికి, దేశానికి, కాలానికి పరిమితం కాదు. ఇది ఒక యుగ సమస్య.

పరిమితం కానిది, యుగపర్యంతం ఉపయోగపడేది తత్వం. చెడ్డదృశ్యాలు మనస్సుని, తద్వారా జీవితాన్ని ఎలా నాశనం చేస్తాయో ప్రతీ మనిషికి తెలియజెప్పే తత్వమే నా 'చిత్రతత్వం'(ఫిల్మాసఫీ). అంతకన్నా ముఖ్యంగా, చెడ్డ దృశ్యాల ప్రపంచంలో బ్రతక్కతప్పని పరిస్థితుల్లో వాటి ప్రభావాన్ని మనసుమీద పడనీయకుండా మనిషిని అప్రమత్తం చేస్తుంది నా 'చిత్రధ్యానం'.

మన సమస్యలకి కారణం మనస్సే అని దాన్ని కనిపెట్టినప్పటి నుంచి ప్రచారం జరుగుతుంది. ఆ మనసే పరిష్కారం అనే నిజాన్ని కూడా_మనసే సమస్య అనుకున్న ప్రతీసారీ_మనం మననం చేసుకోవాలి. ప్రపంచాన్ని పాజిటివ్‌గా చూడాలి. మన మానసిక శక్తుల్ని తెలుసుకోవాలి. మనల్ని ఉపయోగించుకుంటున్న మనసుని ఇకనుంచి మనం ఉపయోగించుకోవాలి. 'చిత్రధ్యానం'తో మన మానసికశక్తుల్ని ఉపయోగించుకోవటం తెలుస్తుంది.

ఆలోచించటం అంటే మనసులో దృశ్యాలను తయారుచేయటం, వాటిని నిర్వచించటం. మీకు తెలిసి జరిగినా, తెలియక జరిగినా మనసులోని దృశ్యాలను తయారుచేసేది మీరే. మీరు ఎప్పుడూ మంచి చిత్రాలను తయారుచేస్తూండాలి. మీ మనసు చూపించే దృశ్యాలలో చెడ్డవాటికి మీరు ప్రభావితం కాకూడదు. అప్పుడు మీరు చెడుగా ప్రవర్తించలేరు. కానీ మీ మనసులో మీక్కావల్సిన దృశ్యాలను తయారు చేయటానికి, మీకు హానికరమైన దృశ్యాలకు ప్రభావితం గాకుండా ఉండటానికి కావల్సింది అప్రమత్తత; నిరంతరం మనసులో తయారయ్యే దృశ్యాల పట్ల ఎరుక; మిమ్మల్ని చెడుగా ప్రభావితం చేసే దృశ్యాల పట్ల జాగ్రత్త.

ఈ అప్రమత్తతని సాధించటానికి చలనచిత్ర (సినిమా) దృశ్యాలను సాధనాలుగా ఉపయోగించుకోవాలి. సినిమాదృశ్యాలకు స్పందించకుండా, వాటిని

కేవలం చూస్తూ ఉండటం సాధన చేయండి. కళ్ళముందు, సినిమా తెరమీద కడుపుబ్బ నవ్వించే కామెడీ సన్నివేశం కావచ్చు లేదా భీభత్స, భయానక, హింసాత్మక దృశ్యాలు కావచ్చు. ఎటువంటి దృశ్యాలైనా ఫీలవకుండా, చలించకుండా ఉండటం సాధన చేయండి! సినిమాహాల్లోకి వెళ్ళేముందు ఏ మనఃస్థితిలో ఉన్నారో, హాల్లోంచి బయటికొచ్చాక కూడా అదే మనఃస్థితిలో ఉండగలగటం సాధన చేయండి! ఇదే 'చిత్రధ్యానం'; కళ్ళు తెరిచి ఉండగానే చేసే ధ్యానం. అప్పుడు మనసు చూపించే దృశ్యాలకు కూడా చలించకుండా ఉండగలుగుతారు.

అంటే మీ మనసుతెరమీద కనిపించే చలనచిత్రాలను, దృశ్యాలను సులువుగా పరిశీలించగలుగుతారు. కలల దృశ్యాలు కావచ్చు, ఊహా చిత్రాలు కావచ్చు, భయాల దృశ్యాలు లేదా ఆలోచనా దృశ్యాలు ఏవైనా... వాటికి మీరు ప్రభావితం గాకుండా మీ లక్ష్యానికి అనుగుణంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. లేదా తీసుకున్న నిర్ణయాలను ఖచ్చితంగా అమలుపరుస్తారు.

మనసు గురించి మనం చాలాసార్లు చాలా తెలుసుకుంటాం. చదువుకుంటాం. కానీ చేయాల్సింది, దాన్ని వాడుకోవటం; సాధన. ఆ సాధన ఇప్పటివరకు చాలా కష్టమైపోయింది. చలన చిత్రాల్లో దృశ్యాలకు స్పందించకుండా చూడగలిగితే (చిత్రధ్యానం) దేన్నైనా సాధించటానికి కావల్సిన స్థిరచిత్తం, స్థితప్రజ్ఞత సులువుగా అలవడుతుంది.

తీక్షణమైన ఏకాగ్రత, మానసిక సంతులనం మీకు అలవడితే మీరు విజయం సాధించటానికి కావల్సిన మిగతా లక్షణాలు, మీకు తెలీకుండానే, వాటంతటవే కలుగుతాయి.

మనసంటే చిత్రాలు, దృశ్యాలే. ఆలోచనలంటే దృశ్యాలు, తలపులు, సంకల్పాలు, జ్ఞాపకాలు, భవిష్యత్తు దృశ్యాలే. మన మాటలు, చేతలు, నిర్ణయాలు, నిర్వచనాలు, ఉద్వేగాలు, ఆశలు, ఆశయాలు, సంబంధాలు, ప్రమాణాలు... మొత్తం అన్నీ, మన మనసులో చూసే చిత్రాలూ, దృశ్యాలకి అనుగుణంగానే ఏర్పడతాయి. మనసు మనకి నిరంతరం చూపించే దృశ్యాలకి మనం నిరంతరం ప్రభావిత మవుతుండటమే జీవితం.

మీ మనసు మీకు ఎప్పుడూ పాజిటివ్(సానుకూల) చిత్రాలను చూపిస్తూ ఉంటే మీ జీవితం స్వర్గం. అవి నెగిటివ్ (ప్రతికూల) దృశ్యాలైతే మీ జీవితం నరకం.

చిత్రధ్యానంతో మీ చిత్తం స్థిరంగా ఉంటుంది కాబట్టి ఎప్పుడూ మనసులో పాజిటివ్ చిత్రాలనే చూడగలుగుతారు.

ఈవిధంగా చిత్రాధ్యానంతో చిత్రాలు, దృశ్యాల రూపంలో ఉండే మీ మనసుమీద అదుపు సాధిస్తారు. అంటే మీ జీవితం మీ చేతుల్లో ఉంటుంది; మీ మనసు చేతిలో కాదు.

ఎలా సినిమా చూస్తే అలా తయారవుతావు !

మన ఆలోచనలు : చిత్రాలు, దృశ్యాలు.

అంతేకాదు ఊహలు, భ్రమలు, ప్రమలు, భయాలు, జ్ఞాపకాలు, అనుమానాలు, అపోహలు, పథకాలు... మొత్తంగా మనసంటే చిత్రాలు, దృశ్యాలే.

పాజిటివ్‌గా (అనుకూలంగా,మంచిగా) ఆలోచించడం అంటే పాజిటివ్ (అనుకూలమైన,మంచి) దృశ్యాలను మనసులో చూడటమే.

నెగిటివ్‌గా (ప్రతికూలంగా,చెడుగా) ఆలోచించడం అంటే నెగిటివ్ (ప్రతికూలమైన,చెడ్డ) దృశ్యాలను మనసులో చూడటమే.

ఈ మనసు చూపించే చిత్రాలకు, దృశ్యాలకు స్పందించటమే మన జీవితం. బయట వాస్తవ ప్రపంచంలో మనం చూసే, వినే చిత్రాలు, దృశ్యాలు (సంఘటనలు), లోపల మానసిక ప్రపంచంలో కనిపించే చిత్రాలు, దృశ్యాలు పరస్పర ఆధారితాలు; కారణాలు. అంటే బయట వాస్తవ ప్రపంచం మీకు ఎలా కనిపిస్తుంది అనేది లోపల మీ మానసిక ప్రపంచంమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అలాగే లోపల మీ మానసిక ప్రపంచం బయట వాస్తవ ప్రపంచం మీద కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది.

మీ ఒక్కరికీ అనుకూలంగా బయట ప్రపంచాన్నంతా మార్చటం కుదరదు కాబట్టి, లోపల మనసుని మీ అనుకూలంగా మార్చుకుంటే బయట ప్రపంచం మారినట్టు కనిపిస్తుంది. " మారినట్టు 'కనిపిస్తుంది' అని అంటున్నారంటే మారదన్న మాట " అని మీరు నన్నడిగితే నేను " మీకు అనుకూలంగా బయట ప్రపంచం మారినట్టు మీకు కనిపించకపోతే మీ లోపల మనసుని మీరు అనుకూలంగా మార్చుకోలేదు " అని అంటాను.

మన అసలైన కళ్ళు మనసే. మనసుతోనే చూస్తాం, మనసుతోనే నవ్వుతాం, మనసుతోనే ఏడుస్తాం... మొత్తంగా మనసుతోనే జీవితాన్ని అనుభవిస్తున్నాం. మనసులేని స్థితిలో మీరు ఉంటే, బయట ప్రపంచం ఒకటుందని గుర్తించలేరు. కనీసం మీరు ఉన్నట్టు కూడా మీకు తెలీదు. మనసు అనేది ఈ ప్రపంచంతో మనకు సంబంధాన్ని కలిగించే మాధ్యమం.

ఈ ప్రపంచం స్వర్గం అని మీ మనసు మీకు చెప్తే (చూపిస్తే) మీరు స్వర్గమనే అనుకుంటారు. అలాగే నరకమని చెప్తే, మీ బతుకు నరకంగానే ఉంటుంది. అయితే మీ జీవితం సంతోషంగా గడవాలంటే, ఈ ప్రపంచం దానికి అనుకూలంగా ఉందని, మీ మనసు మీకు చెప్పాలి. అంటే మీ మనసు ఈ ప్రపంచాన్ని మీకు అనుకూలమైన 'కోణం'లో చూపించాలి. అప్పుడే మీరు ఈ ప్రపంచంలో అనుకున్నది సాధించవచ్చు అని నమ్ముతారు. కానీ మీ మనసు మీకు అనుకూలంగా ఈ ప్రపంచాన్ని చూపించకపోతే?! మీరు కష్టాలు పడుతూంటారు; మీకు సుఖం లేదన్న మాట.

మీకు అనుకూలంగా మీ మనసునే మార్చుకోలేని మీరు, ఎదుటివాళ్ళని మీకు అనుకూలంగా మారమని అనటం అజ్ఞానం. మీజీవితం మారాలంటే, ఏ మనసు ద్వారా జీవిస్తున్నారో ఆ మనసునే మార్చాలి. ఎలా ?

దేన్నైనా మార్చాలంటే మొదట అది 'ఉంది' అని గుర్తించాలి. ...చూడాలి, పట్టుకోవాలి, శిక్షణ ఇవ్వాలి, దారిలో పెట్టుకోవాలి.

మనసు చూపించే చిత్రాలూ, దృశ్యాల పట్ల చలించకుండా, అవుననక, కాదనక కేవలం పరిశీలిస్తూ ఉంటే, ఆ మనసు ప్రభావంనుంచి మీరు బయటపడతారు. మనసు చిత్రాలు, దృశ్యాలు రూపంలో ఉంటుంది. ఏదో ఒక ప్రత్యేకమైన చిత్రమో, దృశ్యమో మనసు కాదు. అది చూపించే అన్ని చిత్రాలూ, దృశ్యాలూ అదే.

మీ మనసు మీకు చూపించే చిత్రాలు, దృశ్యాలలో మీకు అనవసరమైన వాటిని పట్టించుకోకుండా, అవసరమైన చిత్రాలను, దృశ్యాలను నిరంతరం మీ మనసులో తయారుచేస్తే_మీ మనసుని మీరు సక్రమంగా వాడుకుంటున్నారు. సరిగ్గా ఆలోచిస్తున్నారు. అంటే మీ మనసు మీ చెప్పుచేతల్లో ఉన్నట్టు.

ఏ చిత్రాలు, దృశ్యాలతో మనసు మనల్ని మభ్యపెడుతుందో ఆ చిత్రాలు, దృశ్యాలతోనే ఆ మనసుని అదుపుచేయాలి.

సినిమా తెరమీది దృశ్యాలకు స్పందించకుండా_ఫీలవ్వకుండా, బాగుంది -బాగోలేదని విశ్లేషించకుండా, కేవలం నిర్లిప్తంగా చూడగలిగితే, శబ్దాలకు మీరు చలించకుండా ఉండటం సాధన చేస్తే, మీ మనసు మీకు నిరంతరం చూపించే అనవసర దృశ్యాలకు ప్రభావితం గాకుండా ఉండగలుగుతారు. ఎడతెరిపి లేకుండా వాగుతూ ఉండే మీ మనసు గోలని వినకుండా ఉండగలరు. మీ మనసు మీకు చూపించే దృశ్యాలకు లొంగకుండా ఉండగలుగుతారు.

ఇలా చలనచిత్రాలను ప్రత్యేకదృష్టితో చూడటమే 'చిత్ర'ధ్యానం. సినిమా దృశ్యాలను ఎన్నో విధాల సాధనలకు మనం ఉపయోగించు కోవచ్చు. అంటే 'చిత్ర'ధ్యానం ఎన్నో రకాలుగా, ఎవరికి కావల్సినట్టు వాళ్ళు చేయవచ్చు. ఉదాహరణకి, మీ జీవితంలో ఏ దృశ్యాలైతే_అంటే ఏ సంఘటనలు మిమ్మల్ని బాధిస్తున్నాయో, ఏ విషయాలకైతే మీరు చలించిపోయి కష్టాలు పడుతున్నారో, ఆ దృశ్యాలు (సీన్స్), సంఘటనలు, విషయాలు - ఉన్న సినిమాలను చూస్తూ చలించకుండా ఉండటం సాధన చేయండి; అదే సంఘటనలకు జీవితంలో కూడా చలించకుండా ఉండటం సహజంగా జరుగుతుంది.

చిత్రధ్యానం అంటే

ఏమిటి ?

చలనచిత్రాల(సినిమా)ని ప్రత్యేక దృష్టితో చూడటం.

ఎందుకు ?

మనసు చూపించే అనవసర చిత్రాలను పట్టించుకోకుండా,
కావల్సిన చిత్రాలను మనసులో రూపకల్పన చేయటానికి.

ఎలా ?

సినిమా దృశ్యాలలో అనవసరమైన వాటికి స్పందించకపోవటం,
మరియు
అవసరమైన వాటికి స్పందించటం.

చిత్రధ్యానం ఎలా గొప్పది ?

వ్యక్తిత్వ వికాసం, మానసిక ఒత్తిడి, విజయం గురించి రోజూ పేపర్లో, టీవీలో, పుంఖాలు పుంఖాలుగా పురుగుల్లా పుడుతున్న పుస్తకాల్లో తెలుసుకుంటున్నా పాటించలేకపోతున్నాం.

కారణం ఆ జ్ఞానం మెదడు దగ్గరే ఆగిపోతుంది; మనల్ని నడిపించే మనసుకి చేరటం లేదు.

ఎందుకంటే మనసు 'మాట' వినదు.
మనసు భాష దృశ్యం; చిత్రాలు అక్షరాలు.
మనసుకి దాని భాషలోనే చెప్పాలి;
కాదు చూపించాలి.
అప్పుడే అది నేర్చుకుంటుంది.

చిన్నప్పుడు స్కూలు పాఠాల బొమ్మల పుస్తకాలు మనసులోనే చదువుకున్నాం. తర్వాత బొమ్మలు తగ్గి అక్షరాలు ఎక్కువైన చదువుకి మెదడు అవసరమై విద్య కష్టమైపోయింది.

మనం చేయాల్సింది మనసులో నాటడమే;
ఇక అదే మనతో చేయిస్తుంది.
చిత్రధ్యానం మనసుతో చాలా సులువుగా - దాని భాష అయిన చిత్రాలు; దృశ్యాలతోనే - చేస్తాం.

అందుకే చిత్రధ్యానంలో తెలుసుకున్న దాన్ని పాటించకుండా ఉండలేం.

ఇకనుంచి సినిమా చూడటం ఒక ధ్యానం.
అదే చిత్రధ్యానంగా ఆవిష్కరిస్తున్నాను.

సినిమా చూడటం ధ్యానం ఎలా అవుతుంది ?

సహజంగా తీసుకునే ఊపిరిని గమనిస్తే ధ్యానం ఎలా అవుతుందో అలాగే సరదాగా సినిమా చూడటాన్ని గమనిస్తే ధ్యానం అవుతుంది. అయితే ఇది కళ్ళు తెరిచి చేసే ధ్యానం. కళ్ళుమూసి కష్టపడే అవసరం లేదు.

సినిమా చూడటాన్ని గమనించటం అంటే సినిమా చూస్తున్నప్పుడు మీలో ఏం జరుగుతుందో గమనించటం. 'చూస్తున్నాను' అన్న స్పృహతో చూడటం. అలా చూడటమే ధ్యానం.

కేవలం చూడటమే కాదు: తినటం, పడుకోవటం, ఆడటం, పాడటం, వ్యాపారం, శృంగారం - ఏదైనా, ఏ పనినైనా స్పృహతో చేసినప్పుడు అది ధ్యానం అవుతుంది. వస్తువు, విషయం ధ్యానంగా మారదు. వాటిమీద మన ప్రత్యేక దృష్టే ధ్యానం.

నేను ధ్యానానికి ఉన్న అర్థాలన్నిటిని గౌరవిస్తాను. ఆ ధ్యానాన్ని బట్టి దాని అర్థం ఉంటుంది. కానీ ధ్యానానికి అంతిమ అర్థంగా 'చూడటం' అని అర్థం చెప్తాను. ఆ చూడటాన్నే నేను ధ్యానంగా చెప్తున్నాను కాబట్టి దానినే పరమ అర్థంగా సమర్థించటం లేదు. సత్యాన్ని లేదా అన్వేషిస్తున్న దాన్ని చూడటం కోసమే ధ్యానం పుట్టింది.

సత్యాన్ని చూడటం ద్వారానే తెలుసుకుంటాం. మన దేశం ఎప్పుడూ సత్యాన్ని చూస్తుంది. సత్యం గురించి ఆలోచించలేదు. అది ఇతర దేశస్థుల పని. సత్యం గురించి ఆలోచించటం అనే అర్థం కలిగిన ఇతర దేశ పదం 'ఫిలాసఫీ'కి మన దేశ భాషల్లో సరైన పదం లేదు. సత్యాన్వేషణను మనం 'దర్శనం' అంటాం. దర్శనం అంటే చూడటం.

అయితే ఇప్పుడున్న ధ్యానాలన్నింటి వల్ల ఆ 'దర్శనం' దొంకతిరుగుడుగా జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు సత్య దృశ్యాన్ని చూడటానికి అదృశ్యం మీద - అంటే ఊపిరిగా పీల్చే గాలిమీద ధ్యానించటం లాంటివి యోగులకే సాధ్యం. కానీ సగటు మనిషి అదృశ్యం మీద ధ్యానించలేడు.

యోగి అదృశ్యం మీద ధ్యానం చేసి తెలుసుకునేదంతా
భోగి దృశ్యంమీద ధ్యానం చేసి తెలుసుకోవచ్చు;
చిత్రధ్యానం ద్వారా.

పగటు మనిషికి సులువైనది చిత్రధ్యానం

ఈ మధ్య సంవత్సరాలలో, మనం గమనిస్తే, యోగి సందేశాన్ని సాధారణ మనిషి పూర్తిగా పాటించలేక, అలాగని మానలేక, ఇష్టమైనవాటిని మాత్రమే పాటిస్తూ, కష్టమైన వాటిని వదిలేస్తూ, అరకొర ఫలితాలతో సంతృప్తి పొందలేక, తర్వాత ఏం చేయాలో అర్థంగాక, ఈలోగా మరో నిర్దేశకుడు చెప్పిన కొత్త సాధనకు ఆకర్షితుడై, అదీ కొన్నాళ్ళే చేయగలిగి, ఆ తర్వాత స్వంత తెలివితేటలతో కొన్ని కనిపెట్టి, వాటిమీద కూడా నమ్మకం పోయి, మళ్ళీ ఏం చేయాలో అర్థంగాక, అసలు ఏ సాధనా మొదలుపెట్టకముందు కన్నా అధ్వాన్నంగా తయారవుతున్నాడు.

ఈ పరిస్థితికి కారణం యోగికి మనిషికి మధ్య ఉన్న వైరుధ్యాలే.

యోగి - తన పరిస్థితికి తనే కారణం అనుకుంటాడు.

మనిషి - ఇతరులు కారణం అంటాడు.

యోగి - అదృశ్యం నుంచి శక్తి పొందగలడు.
అందుకే శ్వాసలో గాలిమీద దృష్టి పెట్టగలడు.

మనిషి - గాలిమీద ఏకాగ్రత పెట్టలేకపోతున్నాడు.
కారణం _ అదృశ్యంమీద దృష్టి పెట్టలేడు.
దృశ్యం నుంచి మాత్రమే శక్తిని పొందగలడు.
అందుకే దేవుడి బొమ్మ గీసుకున్నాడు.
(దేవుడి బొమ్మలేని మతంలో శూన్యానికి కూడా
ఒక ఊహాజనితమైన రూపం మనసులో ఉంటుంది.)
విగ్రహారాధకులు రూపంలేని వాటిలో శక్తిని నమ్మలేరు.

యోగి - తన మనసుని అదుపు చేయటానికి _ శ్రీకృష్ణుడు చెప్పినట్టు _ వైరాగ్యాన్ని కూడా ఆశ్రయిస్తాడు.

మనిషి - మనఃశ్శాంతి కోసం ఒకస్థాయి వరకు ఏదైనా సాధన చేయగలడు కానీ విరాగిగా మారటానికి ఇష్టపడడు; వైరాగ్యంకన్నా దుఃఖమే సుఖంగా ఉంటుంది.

యోగి - స్థితప్రజ్ఞత సాధనలో దుఃఖానికి చలించకుండా ఉండే శక్తిని పొందటానికి సుఖాన్ని కూడా త్యాగం చేస్తాడు.

మనిషి - స్థితప్రజ్ఞత అంటే దేనికీ చలించని గోడలా బ్రతకటం అనుకుంటాడు. ఏ సాధన చేసినా దుఃఖాన్ని పోగొట్టుకోవటానికేగానీ సుఖాల్ని కూడా అనుభవించలేని మానసికస్థితిని ఇష్టపడడు.

యోగి - కోరికల్ని త్యజిస్తే ఆనందం అంటాడు. ఆత్మానుభూతి చెందటమే పరమానందం.

మనిషి - ఆ పరమానందాన్ని అర్థం చేసుకోడు. కోరికలు తీర్చుకోవటమే ఆనందం.

యోగి - తెలుసుకోవటంలో ఆనందం పొందుతాడు.

మనిషి - వినోదించటంలో ఆనందం పొందుతాడు.

యోగి - ఆత్మజ్ఞానం కోసం ధ్యానిస్తాడు.

మనిషి - ఆరోగ్యం కోసం ధ్యానిస్తాడు.

యోగికి - యోగాసనాలు సమాధి స్థితికి సన్నాహాలు.

మనిషికి - యోగాసనాలు కేవలం వ్యాయామాలు.

యోగి - ఆధ్యాత్మికంగా ఆలోచిస్తాడు.

మనిషి - భౌతికంగా ఆలోచిస్తాడు.

...ఇలా యోగికీ మనిషికీ మధ్య చాలా వైరుధ్యాలను గమనించవచ్చు. మనం సమస్యలకి పరిష్కారం అడిగితే సమస్యే గుర్తించని మానసిక స్థితిని యోగి బోధిస్తాడు. ఇది అసలు సమస్య కన్నా పెద్ద సమస్య.

అందరూ యోగులైపోయి, ప్రపంచం ఒక ఆశ్రమంగా మారటమే మన సమస్యలకి పరిష్కారమా ? అసలు అది సాధ్యమా ? సాధ్యం కాదు.

మరి మామూలు మనుషులైన మనం పూర్తిగా పాటించదగిన సాధనం లేదా? విరాగిగా మారకుండా, మనిషిగా ఉంటూనే, కావల్సిన సంతోషాన్ని అనుభవిస్తూ, అక్కరలేని దుఃఖాన్ని వదిలించుకుంటూ, అనుకున్న విధంగా బ్రతకలేమా? అర్థంకాని ఆత్మజ్ఞానం అవసరంలేని పరిష్కార మార్గం లేదా? సగటు మనిషి సాధారణమైన సమస్యలకి సాధారణ పరిష్కారం లేదా?

అంతగా నమ్మలేని ఆధ్యాత్మికత మీద ఆధారపడకుండా, మన మామూలు మనస్తత్వానికి అర్థమయ్యేతత్వం లేదా?

ఉంది.

చిత్రధ్యానం.

ప్రతీ మనిషి తను ఉన్న స్థితినుంచే తనని తాను తెలుసుకోవాలి. అందుకు తన పనే ధ్యానంగా మారాలి. కూలివాడికి ఆ కూలి పనిలోనుంచే జ్ఞానోదయం కలగాలి.

జ్ఞానోదయానికి తపస్సే చేయనక్కర్లేదు. ధ్యానం చేయటానికి ఉన్నస్థితిని, పని త్యాగం చేయనక్కర్లేదు. చేస్తున్న పనికి జ్ఞానోదయానికి సంబంధం లేదు. ఏసుక్రీస్తు వృత్తిరీత్యా వడ్రంగి. కాల జ్ఞానం చెప్పిన బ్రహ్మంగారు గొఱ్ఱెల్ని కాచేవాడు. వాళ్ళ పని ధ్యానానికి ఆటంకం కాలేదు. ఏ పనీ చేయకుండా బేవార్స్‌గా తిరిగే వాడిక్కూడా జ్ఞానోదయం కలిగే అవకాశం ఆ జులాయితనంలోనే ఉంది. ఆడదాని శరీరమోహంలో పాడైపోతున్న వేమనకి మరో ఆడదైన ఆయన వదిన నగ్న రూపమే జ్ఞానోదయం కలిగించింది కదా!

మీరు ఏం చేస్తున్నా, ఏ వృత్తిలో ఉన్నా _దాన్ని ఒక ధ్యానంగా_ అంటే ఆ పని శ్రద్ధగా, సంపూర్ణంగా, చేయండి! మీరు చేసేదేదైనా పవిత్రమైనదిగా భావించండి! మీ వృత్తి నీచమైనదని సమాజం భావించవచ్చు. కానీ ఆ పని కూడా ఒక ధ్యానంగా చేసినప్పుడు అది పవిత్రమే అవుతుంది.

ఒక ఋషి నది పక్కన ధ్యానం చేస్తూ గడిపేవాడు. అతనికి ఎదురుగా, ఆ నదికి అవతల వైపు ఒక వేశ్య నివసించేది. ఆమె అటుగా వెళ్ళే వ్యక్తుల శరీర

వాంఛను తీరుస్తూ బతికేది. రోజూ ఎంతోమంది విటులు ఆమె ఇంట్లోకెళ్ళి బయటకు రావటం ఋషి చూస్తూ, ఆమెను మనసులోనే పాపాత్మురాలని తిట్టుకుంటూండేవాడు. నిజానికి ఆ పని ఆమెకు ఇష్టం లేదు. కానీ వేరే దారి లేదు. ఎందుకో కారణాలు మనకి తెలీదుకానీ, ఆమె తన పాపపుణ్యాలను దేవుడిమీదే భారం వేసి, సంభోగంలో ఉన్నప్పుడు కూడా దేవుణ్నే స్మరించేది.

ఋషి తన తపస్సుని వేరే ప్రదేశానికి మార్చటానికి అవకాశం లేదు; చుట్టూ అడవిప్రాంతం కావటం వల్ల. ఇక తప్పదన్నట్టు అక్కడే తన ధ్యానాన్ని కొనసాగించేవాడు కానీ మనసులో మాత్రం, తన ఎదురుగా నదికి ఆవలి ఒడ్డువైపున్న ఆమె పడుపువృత్తి దృశ్యాలే మెదులుతూండేవి. స్త్రీ జాతికే కళంకం తెస్తుందని ఆమెను మనసులో ఒకపక్క శపిస్తూనే, దైవ నామ జపం కొనసాగించాడు.

కొన్నేళ్ళకు ఆ ఋషి, వేశ్య చనిపోయారు. ఆ వేశ్య స్వర్గానికి వెళ్ళింది. ఋషి నరకానికి వెళ్ళాడు. ఋషి యమధర్మరాజుని నిలదీశాడు. 'కఠిన బ్రహ్మచర్య నియమాలతో, నా జీవితకాలం మొత్తం దైవనామ జపం చేసిన నాకు నరకమా? ఆ వ్యభిచారిణికి స్వర్గమా?! ఇదేం ధర్మం?' అని. అప్పుడు యమధర్మరాజు చెప్పాడు. 'ఓ ఋషీ! నీ నోరు దైవనామ జపం చేసినా నీ మనసంతా ఆమె పడుపు వృత్తిమీదే ఉంది. అందుకే నువ్వు నరకానికి. ఆమె వ్యభిచరిస్తున్నా మనసంతా దేవుడి మీదే ఉంది. అందుకే ఆమె స్వర్గానికి'.

ఆ విధంగా, ఏ పనైనా ఒక ధ్యానంగా చేసినప్పుడు అది పవిత్రమౌతుంది. ఏ పని చేస్తున్నా ధ్యానం చేయవచ్చు. ఏ పనైనా ధ్యానంగా చేయవచ్చు.

ప్రస్తుత కాలంలో అందరూ ఇష్టపడి చూసేది సినిమా. అందుకే ఆ సినిమా చూడటాన్నే ధ్యానంగా మారుస్తున్నాను. అప్పుడే అందరి జీవితాల్లో ధ్యానం సహజమైపోతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతిరోజూ నాలుగు పూటలా కార్మికులు, కోటీశ్వరులు, ఖాళీగా ఉండేవాళ్ళు, అన్ని స్థాయిల వాళ్ళు, అన్ని వయసుల వాళ్ళు, అన్ని కులాల, మతాల వాళ్ళు ఐకమత్యంగా, కలిసికూర్చునే చోటు సినిమా హాలు.

అందుకే...

సినిమా గొప్ప ధ్యానం థియేటర్ ఒక ధ్యాన మందిరం.

ధ్యానం ఏకాగ్రత కాదు. ధ్యానం చేయటానికి ఏకాగ్రత కావాలి.

మనసుకి ఏకాగ్రత కుదిరితే స్థిరంగా ఉంటుంది. అలా మనసుని ఏకాగ్రతాస్థితిలో పెట్టే సంగీతం, దైవ పూజ మొదలైన వాటికన్నా 'కథ వినటం' అనేది శక్తివంతమైనది. అస్సలు ఏ విషయంలోనూ ఏ మాత్రం ఏకాగ్రత లేని చిన్నపిల్లాడు సైతం కథ వింటే ఏకాగ్రత కుదిరి నిద్రపోతాడు. పైగా ప్రతీరాత్రి కథ చెప్పనిదే పడుకోనంటాడు.

ఊహాత్మక దృశ్య రూపకల్పన (imaginative visualization) మనసుకి ఇష్టమైన పని. కథ వినటం, చదవటం అంటే మనసుకిష్టమైన దృశ్యాలు పుట్టించే పని దొరికినట్టే.

సినిమాలో కథని చూస్తాం.

ఊహలో కన్నా కళ్ళముందు క్లియర్‌గా ఉండటంతో మనిషి సినిమా దృశ్యాలని మరింత ఏకాగ్రతగా చూస్తాడు. ఇది సినిమా చూసే ప్రేక్షకుడిలో సహజంగా కుదిరే ఏకాగ్రతా స్థితి. ఏ ధ్యానంలోనూ రెండున్నర గంటలపాటు అప్రతిహతంగా కొనసాగని ఏకాగ్రతాస్థితి సింపుల్‌గా సినిమా చూస్తే కలుగుతుంది. సినిమా చూడటం అంటే మనకి తెలీకుండానే కళ్ళు తెరిచి చేసే ధ్యానం. అందుకే నేనంటాను;

సినిమా గొప్ప ధ్యానం
థియేటర్ ఒక ధ్యాన మందిరం.

చిత్రధ్యానం ఎందుకు చేయాలి ?

మీరు అనుకున్నవి జరగటానికి చిత్రధ్యానం చెయ్యాలి. అదీ ఇదీ అని లేదు. ఏదైనా మీరు అనుకున్నది చిత్రధ్యానంతో జరిగి తీరుతుంది.

మీరు చాలా కావాలని అనుకుంటారు. పెద్ద ఉద్యోగం, స్వంత ఇల్లు, ఖరీదైన కారు, అందమైన భార్య లేదా మంచి భర్త, బుద్ధిగా చదువుకునే గుణవంతులైన పిల్లలు, కావల్సినంత డబ్బు, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, సమాజంలో పేరు..... ఇలా ఎన్నో కలలు కంటారు. కానీ జరగవు. ఏవో కొన్ని జరగవచ్చు. అదీ పదేళ్ళో, పాతికేళ్ళో కష్టపడితే. అయితే అలా కష్టపడుతున్నప్పుడు కూడా అనుకున్నవన్నీ జరుగుతాయనే గ్యారంటీ లేదు. ఎందుకు?

చాలాసార్లు మీరు ఎన్నేళ్ళు కష్టపడ్డా మీరనుకున్నవి జరగవు. అప్పుడు మీ లక్ష్యాలను, దాని మార్గాలను మార్చుకుంటారు. అంటే అనుకున్నవి జరగటం లేదు కాబట్టి, జరిగేవి అనుకుంటే మంచిదని అనుకుంటారు. అందుకోగలిగే విషయాలనే ఆనందించటం అలవాటు చేసుకుంటారు. అప్పుడు ఎంతో కొంత మీ అందుబాటు కలలు నిజాలుగా అవ్వచ్చు. అప్పుడు కూడా అయ్యేదాకా అనుమానమే.

ఎందుకు?

కొంతమంది అనుకున్నవి జరుగుతాయి. అలాగని వాళ్ళ మార్గంలో మీరు వెళ్ళినా లాభం ఉండదు.

కారణం ఏంటి?

కరెంటు ఎందుకు పోయిందంటే ఫ్యూజ్ కొట్టేసింది కాబట్టి అన్నంత సాంకేతికంగా, మనం అనుకున్నవి ఎందుకు జరగటం లేదో, చెప్పగలమా?

పెట్టి పుట్టటం, పూర్వ జన్మ సుకృతం లాంటి వాటిని కారణాలుగా మీరు చెప్పినా అది నిజమని నిరూపించలేరు. మీరు కోరికలతో బతుకుతున్నారు. కోరికలున్నవాళ్ళు ఆత్మ, పరమాత్మ, పూర్వజన్మల తత్వాన్ని తెలుసుకోలేరు.

మనం ఇప్పుడు అనుకున్నవి జరగటానికి, జరగకపోవటానికి గల కారణాలు గురించి తెలుసుకుంటున్నాం. ఒకడు ధనవంతుడిగా, మరొకడు పేదవాడిగా ఎందుకు పుడుతున్నాడో ఇక్కడి విషయం కాదు. కలలు అందరూ కంటారు. చాలామంది కష్టపడ్తారు. కొంతమందే అనుకున్నది సాధిస్తారు.

కారణం ఏంటి ?

అదృష్టం అని చెప్తారు. అంతకన్నా మీరు ఏం చెప్పలేరు. 'మీరు అదృష్టాన్ని నమ్మేటట్లయితే ఏమీ చేయకుండా ఇంట్లో ముసుగుతన్ని తొంగోండి! అదొచ్చి తలుపు తట్టేవరకు!' అని నేనంటే, 'ఎంత అదృష్టం ఉన్నా కష్టపడాల్సిందే' అని మీరంటారు. అలా ఎందుకో మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఇలా కష్టం, అదృష్టం కాంబినేషన్ ఎందుకో చెప్పగలరా? లేరు. తెలీదని ఒప్పుకోలేరు. తెలుసని ఒప్పించలేరు. స్పష్టత లేదు.

స్పష్టత ఏమిటంటే,

'దృష్టం' అంటే దృష్టికి కనిపించేది. 'అదృష్టం' అంటే కనిపించనిది.

'న్యాయం'కు ముందు 'అ' పెడితే వ్యతిరేకార్థంగా 'అన్యాయం' వచ్చినట్టు. ఎప్పుడైతే, దేనికైతే కారణం కనిపించదో దాన్ని చెప్పటానికి 'కారణం అదృష్టం' అని ప్రాచీనకాలంలో అనేవారు. అంటే 'కారణం కనిపించటం లేదు' అని అర్థం. ఉదాహరణకి 'యువరాజుగా పుట్టటానికి 'కారణం అదృష్టం' అంటే అతను 'యువరాజుగా పుట్టటానికి 'కారణం కనిపించటం లేదు' అని అర్థం. తర్వాత; శతాబ్దాలు గడిచిన కొద్దీ, బుర్ర పెద్దగా ఉపయోగించని మనుష్యులజాతి పుడుతున్న మన కాలం వచ్చేసరికి, 'అదృష్టం' అనే పదాన్నే 'కారణంగా' అర్థం చేసుకున్నాం. అంటే 'అతను యువరాజుగా పుట్టటానికి అదృష్టమే కారణం' అని తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నాం.

ఆ విధంగా 'కనబడనిది' అనే అర్థాన్నిచ్చే 'అదృష్టం' అనే పదం 'కనపడని శక్తి' అని అర్థాన్నిచ్చే పదంగా మారిపోయింది.

అదృష్టం అనేది కనపడని ఒక శక్తి అని, అది అందరికీ ఉండదనీ, లేదా ఆ అదృష్టశక్తి ఎవరికి ఉందో, ఎవరికి లేదో, ఎప్పుడొస్తుందో, వచ్చేదాకా ఎవరికీ తెలీదని మనం భావిస్తాం. అనుకున్నవి జరిగితే 'అదృష్టం' అని అంటాం.

కానీ మనం అనుకున్నవి జరిగిన వాటికన్నా, అనుకోనివి ఎక్కువగా జరుగుతూంటాయి. వాటికి 'దురదృష్టమే కారణం'గా కూడా మనం తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటాం.

అయితే, అనుకున్నవి లేదా అనుకోనివి జరగటానికి లేదా జరక్క పోవటానికి కారణం కనిపించకపోయినా ఫలితాలు మాత్రం కనిపిస్తున్నాయి; అనుభవిస్తున్నాం.

కార్యం మీరే చేసారు. కార్యాన్ని మీరే సృష్టించారు. అందుకే దాని ఫలితాన్నీ మీరే అనుభవిస్తున్నారు. కార్యం మీలోనే ఉంది, దాని ఫలితం మీలోనే ఉంది. అందుకే కారణం కూడా మీలో ఉండాలి. కార్యాన్ని సృష్టించిన మీరే దాని కారణానిక్కూడా సృష్టికర్త అవుతారు కదా! ఆ కారణం మీరు కనిపెట్టలేకపోవచ్చు కానీ కారణం కూడా మీలో ఉందన్న విషయం గుర్తించాలి.

కార్యం లేకపోతే దాని కారణం ఉండదు కదా! కార్యం మీలోనే ఉంది కాబట్టి, కారణం కూడా మీలోనే ఉంది!

ఏంటది?

కారణం ఏవిటో కనుక్కునేందుకు మనకు ఒక 'క్లూ' ఉంది. ఏంటంటే 'కనిపించనిది' అంటే అదృష్టం లేదా దురదృష్టం. మీరు కనిపిస్తున్నారు కాబట్టి మీరు కారణం కాదు.

అయితే మీలో ఉండి, కనిపించని ఆ కారణం ఏది?

మనసు!

మనసే కారణం. మనసు స్థూలదృష్టికి కనిపించదు కాబట్టి మనసే అదృష్టం, మనసే దురదృష్టం.

మీరు ఏ పని చేయటానికైనా మీ మనసే కారణం. ఎలా అంటే ఆ పని చేయాలన్న సంకల్పం మీ మనసులోనే పుడుతుంది. ఆ పని చేసే శక్తిని కూడా మీరు మీ మనసునుంచే తీస్కుంటారు. అంటే ఆ పని సరిగ్గా అవ్వటానికీ, అవ్వకపోవటానికీ కారణం కూడా మీ మనసే.

మీరు మీ మనసునుంచి తీస్కునే శక్తి లోపాలే మీ పని యొక్క ఫలితాల లోపాలు. అంటే మీరు చేసిన పనియొక్క ఫలితాలకు కూడా కారణం మీ మనసే.

మీరు మీ మనసుతోనే సంకల్పిస్తారు; మనసుతోనే పని చేస్తారు; మనసుతోనే అనుభవిస్తారు.

మీరు ఏ పనైనా చేయాలని 'అనుకోవటం' లేదా చేయకూడదని 'అనుకోవటమే' సంకల్పించటం అంటే.

ఉదాహరణకు మీరు టీవీలో ఒక సినిమా ట్రైలర్ చూస్తారు. ఆ సినిమాకు వెళ్ళాలని అనుకుంటారు. అంథే సంకల్పిస్తారు. ఇక ఈ సంకల్పం ఎప్పుడైనా కార్యరూపం దాల్చే అవకాశం ఉంది. ఎందుకంటే ఆ సినిమా పేరు విన్నా, రోడ్డుమీద పోస్టర్ చూసినా లేదా ఆ సినిమాలో మీకు నచ్చిన నటీనటులు ఏ సందర్భంలో గుర్తొచ్చినా, మీకు వెంటనే టీవీ ట్రైలర్ గుర్తొస్తుంది. అంటే ఆ టీవీ ట్రైలర్ దృశ్యాన్ని మీకు మీ మనసు చూపిస్తుంది. ఆ సినిమా ఎలాగైనా చూడాలని మళ్ళీ సంకల్పిస్తారు. కానీ పనిలో బిజీగా ఉండటం వల్ల వెంటనే సినిమాకి వెళ్ళలేకపోవచ్చు.

కొన్నిరోజుల తర్వాత మీ స్నేహితులు లేదా కుటుంబ సభ్యులు ఎవరైనా ఆ సినిమాకి వెళ్దాం అంటారు. అనగానే మళ్ళీ మీ మనసు ఆ సినిమా తాలూకు టీవీ ట్రైలర్ దృశ్యాన్ని మీకు చూపిస్తుంది. ఒకపక్క వాళ్ళు టైం ఐపోతుందని 'సినిమాకి రమ్మని' బలవంతపెడ్తారు. సరే! చేతిలో పని రేపు చేసినా పర్లేదనుకుని అప్పటికప్పుడు ఆదరాబాదరాగా సినిమాహాలుకి వెళ్తారు. తీరా చూస్తే పెద్ద క్యూ; నిలబడ్తారు. మీరు బుకింగ్ దగ్గరికి వెళ్ళబోతూండగా బుకింగ్ క్లోజ్ చేస్తారు.

ఇక మీలో ఒకర్నొకరు తిట్టుకుంటారు. 'నేను ముందే చెప్పా టికెట్స్ దొరకవని' అని మీరంటారు. 'అలాంటప్పుడు ఎందుకొచ్చావు?' అని మిమ్మల్ని రమ్మని బలవంతం చేసినవాళ్ళే అంటారు 'త్వరగా బయల్దేరమంటే నాన్చావు. నీవల్లే లేటయ్యింది.' అని మిమ్మల్ని అంటారు. తర్వాత బ్లాక్‌లో కొందామనుకుంటారు. మళ్ళీ ఆశ. రేటు అసలు కన్నా రెండు మూడు రెట్లు ఎక్కువ ఉంటుంది. ఈ సినిమాకి అంత రేటు పెట్టి టికెట్ కొని చూడవల్సిన అవసరం లేదని మీరో, మీలో ఒకరో అంటారు. అవును, కాదు అని కాసేపు తర్జనభర్జనల తర్వాత మీ దగ్గర డబ్బులెక్కువ ఉంటే ఆ బ్లాక్‌టికెట్స్ కొనేద్దామనుకుంటారు. తీరా చూస్తే అంతలోనే ఆ బ్లాక్‌టికెట్స్ కూడా ఐపోతాయి. ఇక ఆ షోకి, ఆ హాల్లో ఆ సినిమాకి వెళ్ళే అవకాశం లేదన్నమాట.

ప్రతీ సినిమాహాలుబయట ప్రతీ షోకి ఈ సీన్స్ మామూలే. టికెట్స్ అందకపోతే ఎలా ఉంటుంది? అనే ఇతివృత్తం కలిగిన ఇలాంటి సన్నివేశాలలో మనుష్యులు, తమతో సినిమాకి వచ్చిన లేదా రమ్మన్న వాళ్ళమీద ఏ మాత్రం గౌరవం ఉందో బయటపడ్తుంది. మీకు, మీ వాళ్ళకి మధ్య పరస్పరంగా ఉండే గౌరవానికి ఈ దృశ్యం ఒక కొలబద్ద. టికెట్స్ దొరకని కారణంగా మీరు విసుక్కోకుండా లేదా మిమ్మల్ని విసుక్కుంటే పట్టించుకోకుండా ఉంటే మీరు సగం యోగి అయినట్టే. మానవ సంబంధాలు మీరు బాగా మెయిన్‌టెయిన్ చేస్తున్నట్టు లెక్క.

అలా గాకపోతే, మీలో ఒకర్కొకరు పరస్పరం తిట్టుకుంటారు. తర్వాత 'ఇప్పుడేం చేద్దాం' అనుకుంటారు. వెంటనే ఇంటికి వెళ్ళబుద్ధి కాదు. సినిమా మహత్మ్యం. ఆ పక్కనే ఇంకో సినిమా హాలుకెళ్తారు. ఎందుకంటే 'ఆ సినిమా కూడా చూడొచ్చు' అని ఏదో ఒకసారి అనుకుని (సంకల్పించి) ఉంటారు. వెంటనే ఆ సినిమాకి సంబంధించిన ట్రైలర్ లేదా న్యూస్ దృశ్యాన్ని మీ మనసు మీకు చూపిస్తుంది. ఓహో ఆ సంకల్పం ఒకటి ఉంది కదూ! అనుకుని దానికి కన్విన్స్ అవటంకోసం తిరిగి ఇంటికి వెళ్ళటంకన్నా ఈ సినిమాకి వెళ్ళచ్చులే అనుకుంటారు. దానిక్కూడా టికెట్స్ దొరక్కపోతే, ఇంటిదారి పట్టక తప్పదు. ఆ చికాకుని భరించటం మానవుల వల్ల కాదు. ఆ నిరాశ తాత్కాలికమైనా చాలా శక్తివంతమైనది. మీ శక్తినంతా లాగేస్తుంది. మీకు ఒకలాంటి విరక్తితో కూడిన నీరసం.

ఆ సినిమాకి వెళ్ళేముందు 'రేపు చేద్దాంలే' అని వదిలేసిన పని చేయబుద్ధి కాదు. అయినా ఇప్పుడు దానిక్కూడా సమయం మించిపోయుంటుంది. అంటే అటు సినిమా మిస్ అయింది, ఇటు పనీ పోయింది.

ఈ సంఘటన ప్రతీ ప్రేక్షకుడి జీవితంలోనూ సహజమే. కానీ, ఈ సంఘటన మీద, ఈ సన్నివేశం మీద, లేదా ఈ దృశ్యాల మీద ధ్యానం చేస్తే, మీ సంకల్పం, కార్యం, దాని ఫలితం, వెనక ఉండే కారణం మీకు తెలుస్తాయి. ఇలాంటి నిరంతరం జరిగే దృశ్యాలన్నిటికీ పేరే మీ జీవితం, మీ జీవిత చిత్రం, మీ సినిమా.

మీరు చూడాలనుకున్న సినిమా మిస్ అవ్వటానికి కారణాలు ఎన్నైనా చెప్పుకోవచ్చు. అవన్నీ ఇక్కడ నేను చెప్పనక్కరలేదు. కానీ, అసలైన కారణం

మీ సంకల్పం. మీ మనసు చూపించే దృశ్యాలకి మీరు అప్రమత్తంగా ఉంటేనే సరైన ప్రణాళిక రూపొందించగల్గుతారు.

మీరు నిష్పక్షపాతంగా, నిజాయితీగా, అంతకన్నా మించి ధైర్యంగా, మీ నమ్మకాలు, జాతకాలు పక్కనపెట్టి, మీ కార్యాన్నీ, ఫలితాన్నీ, సంకల్పాన్నీ ధ్యానిస్తే కారణం మీకు కనిపిస్తుంది. కారణం ద్రష్టం(కనిపిస్తుంది). అదృష్టం(కనిపించనిది) కాదు.

మీరు ఏ దృశ్యాన్నీ తేలికగా తీసుకోకపోవటమే దృశ్యధ్యానం. మీ జీవితంలో దృశ్యాలన్నిటిని ధ్యానించటమే మీ జీవితధ్యానం; మీ సినిమాధ్యానం; చిత్రధ్యానం.

ఒక సినిమాకెళ్ళటంలో ఫెయిలవ్వటానికి సరైన కారణం ఆ దృశ్యంపై ధ్యానంతో కనుక్కున్న మీరు, మీ జీవితంలో జరిగిన, జరుగుతున్న, జరగబోయే దృశ్యాలకి కారణాలను కనుక్కోగలుగుతారు.

సినిమాకెళ్ళటం ఫెయిలవటం పెద్ద విషయం కాదు అనుకోకండి! ఇటువంటి చిన్న వాటికే సరైన కారణాలను కనుక్కోలేని మీరు ఇక మీ లక్ష్యం సాధించటంలో వైఫల్యాన్ని ఎలా కనుక్కోగలరు! కనుక్కోలేరు. అందుకే అదృష్టం, దురదృష్టం అని చెత్త కారణాలు చెప్పుకుంటారు.

మీకు తెలుసు, మీరు సరిగ్గా సంకల్పిస్తే, పకడ్బందీగా ప్లాన్ చేస్తే సినిమా టికెట్స్ సంపాదించగలరు. అలాగే మీ లక్ష్యంలో కూడా విజయాన్ని సాధిస్తారు.

ఒక్క విషయాన్ని, ఒక అద్భుత నిదర్శనాన్ని పదే పదే మీలో మీరు చూసుకోండి! మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి!

మీరు మీ లక్ష్యంలో మాత్రమే ఫెయిలయ్యారా?

కాదు.

ఎన్నో విషయాల్లో మీరు రోజూ ఫెయిలవుతూనే ఉన్నారు.

అనుకున్న టైంకి నిద్రలేవటంలో, తినటంలో, పడుకోవటంలో, ఆఫీసు పనుల్లో, ఇంటి పనుల్లో... ఇలా ఎన్నో, చేయాలనుకున్న పనుల్లో ప్రతీరోజూ ఫెయిలవుతూనే ఉన్నారు. అలాగే ఏదో ఒకరోజూ మీ లక్ష్యం సాధించటంలో కూడా ఫెయిలవుతారు. ఇందులో ఆశ్చర్యం ఏముంది? నిజానికి మీరు సక్సెస్ అయితేనే ఆశ్చర్యపడాలి.

మీరుగానీ, మీలాంటి వాళ్ళే ఎక్కువగా ఉన్న ఈ ప్రపంచంలో ఎవరైనా గానీ, సక్సెస్ సాధిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. రోజూ చాలా విషయాల్లో ఓడిపోయే మీరు ఒకరోజు గెలిస్తే ముందు మీకే నమ్మకం కలగదు. ఏదో పరీక్ష రాయటం, ఏదో ప్రాజెక్టుపై కృషి చేయటం, ఏవో కష్టాలు పడటం... ఇవేవీ ఈ విజయానికి సరైన కారణాలుగా కనిపించవు. ఎందుకంటే మీ బద్ధకం గురించి, మీ అక్రమశిక్షణ గురించి మీకు బాగా తెలుసు; గొప్ప వ్యక్తిత్వంగానీ, నిబద్ధతగానీ నిగ్రహంగానీ చెప్పుకునేంత స్థాయిలో లేవనీ మీకు తెలుసు. అందుకే మీరు సక్సెస్ అయ్యారని తెలిసిన వెంటనే మీరు షాక్ అవుతారు. అదే ఓడిపోతే షాక్ అవ్వరు. ఎందుకంటే ఓడిపోవటం మీకు రోజూ మామూలేగా. నిరాశ పడ్తారు. అంతే. ఈ నిదర్శనాన్ని మీరు నిరంతరం మీ మనసులో ధ్యానించండి.

ఆ విధంగా మీ విజయానికి కారణం మీకు నిజంగా తెలియదు. అందుకే అదృష్టం అంటారు; ఇందులో మీ తప్పుకూడా లేదు. కారణం అదృష్టం అనేది మీ మాట కూడా కాదు. అది మీ మనసు మీకు చెప్పిన కారణం. ఎందుకంటే_అన్నిటికీ తనే కారణం అని మీ మనసు ఒప్పుకుంటే ఇక మీరు దాన్ని కంట్రోలు చేయాలనుకుంటారు_మీ కంట్రోలులో ఉండటం మీ మనసుకి ఇష్టం ఉండదు_ అందుకే విజయమైనా పరాజయమైనా తనమీద వేస్కోదు.

మీ మనసే అంతటికీ కారణం అంటే అది ఒప్పుకోదు. మీరు ఎప్పుడైనా కోపంతో మీ మనసుని తిట్టి చూడండి! అది పడదు. స్థిరంగా ఉండటం లేదని మీ మనసుని కంట్రోలు చేయాలని ప్రయత్నిస్తే, అది కంట్రోలు అవ్వకపోగా, మీకు ఎదురు తిరుగుతుంది. ఇంకా పిచ్చిగా ప్రవర్తిస్తుంది. మీకు స్థిమితం లేకుండా చేస్తుంది.

ఎందుకు?
అన్నిటికీ కారణమైన మీ మనసు ఎందుకు ఒప్పుకోదు?
మీ మనసు చెడ్డదా? అబద్ధాలకోరా?

నిజాన్ని మనం ఖచ్చితంగా తెలుసుకుని తీరాలి. ఎందుకంటే మనం గెలవటానికి, ఓడిపోవటానికి గల కారణమైన మన మనసు గురించి తప్పకుండా తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే అది 'తనే కారణం' అని ఎందుకు ఒప్పుకోవటం లేదో

మనకి అర్థమవుతుంది. మన పనులకి, ఫలితాలకి గల కారణాన్ని_అంటే మనసుని_తెలుసుకోవటమే అసలైన విజయం.

అమ్మో! మనసుని తెలుసుకోవాలా?! అది నా వల్ల కాదు బాబోయ్! అని భయపడకండి!

ఎందుకంటే, మీ మనసుని తెలుసుకోవటం ఇప్పుడు సినిమా చూసినంత సింపుల్. చిత్రంగా ఉంది కదూ! ఉంటుంది. అందుకే ఇది నిజంగా చిత్రధ్యానం.

అంటే మీ జీవితంలో అన్నిటికి గల కారణాన్ని _ ముఖ్యంగా మీరు అనుకున్నవి జరగకపోవటానికి, అనుకోనివి జరగటానికి గల కారణాన్ని _ తెలుసుకోవటానికి చిత్రధ్యానం చేయాలి.

కేవలం సినిమా చూస్తే మనసు యొక్క తత్వం ఎలా తెలుస్తుంది?

మనం సినిమాలు ఎందుకు చూస్తామో తెలుసుకుంటే,
వాటిని చూస్తే మనస్తత్వం ఎలా తెలుస్తుందో అర్థమౌతుంది.

మనిషి ఎందుకు సినిమాలు చూస్తాడు ?

మన కోరికలు: దృశ్యాలు. ఊహలు: దృశ్యాలు. నిద్రపోతే కలలు: దృశ్యాలు. మెలకువలో ఆలోచనలు కూడా దృశ్యాలే, ధ్యానం చేస్తే దృశ్యాలు. కళ్ళు తెరిస్తే వాస్తవ సంఘటనలు కూడా దృశ్యాలు.

భ్రమలు, భయాలు, ఆశలు, ఆశయాలు, జ్ఞాపకాలు... అన్నీ దృశ్యాలే. - చివరికి కాలం కూడా; గతం, వర్తమానం, భవిష్యత్తు - దృశ్యాలే. బ్రహ్మంగారి కాలజ్ఞానం దృశ్యాలే. ఊరికే టీవీ పెడితే దృశ్యాలు. సరదాగా సినిమాకెళ్తే అవాస్తవాలు దృశ్యాలే. దృశ్యాల గురించి చెప్పటానికి సినిమాను మించిన ఉదాహరణ లేదు.

ఆ సినిమా ప్రొజెక్టర్‌లా మనసు మనకి నిరంతరం చిత్రాలను, దృశ్యాలను చూపిస్తూంటుంది.

ఏదైనా దానంతట అది కదలకపోతే అది బొమ్మ;

ఆస్థికులకి మనుషులంతా దేవుడు చేసిన కదిలే బొమ్మలు. వాళ్ళు దేవుణ్ణి కన్నా దేవుడి బొమ్మనే ఎక్కువగా నమ్ముతారు. వాళ్ళకి బొమ్మే దేవుడు.

నాస్తికులకి దేవుడు కేవలం ఒక బొమ్మ.

వాళ్ళ కంటికో, మనసుకో ఏదైనా కనిపించకపోతే అది లేనట్టే.

ఆ విధంగా మన జీవితాల్లో బొమ్మలు ప్రమాణాలు ఐపోయాయి. బొమ్మలతో బతుకుతున్నాం మనం.

మనసు మనకి చూపించే దృశ్యాలు జరగకపోతే వాటికి విలువలేదు. అందుకే జరిగిన దృశ్యాలే వాస్తవాలు; చరిత్రలు.

మనసు చూపించే దృశ్యాలు మనకి ఆ సమయంలో వాస్తవాలే. ప్రస్తుతాలే. మేల్కొనేదాకా కల మనకి నిజమే.

ఈ దృశ్యాలు మనకి చూపించేది అంతర్గతమనసు; సబ్‌కాన్షస్‌మైండ్ (అచేతనాస్థితి).

కల, కోరిక, ఊహ, ఆలోచన (విశ్లేషణ కాదు_విశ్లేషణకీ ఆలోచనకీ తేడా ఉంది), భ్రమ, భ్రాంతులేకాక మరేదైనా చిత్రాలతో, దృశ్యాలతో మన లోపల మెదిలితే మనసు సబ్‌కాన్షస్‌లో ఉన్నట్టే.

చిత్రాలు, దృశ్యాలు మనఃస్థితిని తెలుసుకోవడానికి ఖచ్చితమైన ప్రమాణాలు.

మీ ఆలోచన చిత్రాలు, దృశ్యాలతో కూడి ఉంటే మీ మనసు సబ్‌కాన్షస్ స్థితిలో ఉన్నట్టు.

ఏ దృశ్యం లేని ఆలోచన(విశ్లేషణ) కాన్షస్‌స్థితి (చేతనా స్థితి). అంటే బాహ్య మనసు.

అంతర్గతమనసు మనకి చూపించే దృశ్యం, అంతకుముందే జరిగివుంటే అది జ్ఞాపకం, ఇంకా జరక్కపోతే ఊహ, జరగాలని అనుకుంటే కోరిక; కాకపోతే కల.

...అని కాన్షస్ మైండ్ (చేతనావస్థలో ఉన్న మనసు) విడగొట్టి, విశ్లేషించి, వివరిస్తుంది.

మనసు నాలుగు స్థాయిల్లో పని చేస్తుంది

1. చేతనావస్థ ------- కాన్షస్ ------- సంపూర్ణ చైతన్యం
2. అర్థచేతనావస్థ ---- సబ్‌కాన్షస్ --- అర్థ చైతన్యం, ట్రాన్స్, ధ్యాన స్థితి
3. నిద్రావస్థ -------- నిద్రావస్థ --- నిద్రపోయినప్పుడు మానసిక స్థితి
4. అపస్మారకావస్థ--- అన్‌కాన్షస్ --- స్పృహ తప్పినప్పుడు ఉండే మానసిక స్థితి

మనం స్పృహలోకి వచ్చాక కూడా, స్పృహ తప్పిన స్థితి ఏంటో 'తెలియదు' కాబట్టి, స్పృహలేని స్థితిని మిగతా మూడు స్థితులు పనిచేయని స్థితిగా అంచనా వేయొచ్చు.

మొదటిదైన చేతనావస్థ (కాన్షస్_బాహ్యమనసు) మనం మెలకువగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే పని చేస్తుంది. మనం నిద్రపోతున్నప్పుడు (నిద్రావస్థలో) పనిచేయలేదు.

కానీ రెండవదైన అర్థచేతనావస్థ(సబ్‌కాన్షస్) అంతర్గతమనసు 24 గంటలూ పనిచేస్తుంది. అంటే మనిషి అనుక్షణం అంటిపెట్టుకుని బతికేది అంతర్గత మనసుతోనే.

ఈ అంతర్గతమనసే మనకి చిత్రాల్నీ, దృశ్యాల్నీ నిరంతరం చూపిస్తూ ఉంటుంది. మెలకువలో కనిపించే దృశ్యాలంటే: ఆలోచనలు, ఊహలు, ఆశలు, ఆశయాలు, భయాలు, భ్రమలు, కోరికలు... మొదలైనవి. నిద్రలో కనిపించేవి కలలు.

మెలకువలో ఉన్నా కూడా అంతర్గతమనసు లోపల చూపించే దృశ్యాలలో లీనమైపోతాం గానీ బయట మనం కళ్ళు తెరిచి ఉన్నప్పటికీ ఎదురుగా కనిపించే వాటిని కూడా చూడం. ఎవరైనా మనల్ని " ఏంటీ? ఆలోచిస్తున్నావ్? " అని కాన్షస్ మైండ్‌లోకి తెచ్చేవరకు అలా కళ్ళార్పకుండా ఉండిపోతాం. పరధ్యానం; బాడీ ప్రెజెంట్ మైండ్ ఆబ్సెంట్ అని అంటాం గానీ నిజానికి మన మనసు ఎక్కడుంటే మనం అక్కడున్నట్టు.

సినిమా చూస్తున్నప్పుడు భౌతికంగా కుర్చీలో ఉన్నా మానసికంగా 'సినిమాలో' ఉంటాం. మనం సినిమాలో లీనమవ్వటానికి కారణం అంతర్గత మనసు మనకి చూపించే దృశ్యాలు సినిమాల్లోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

మనసులో మనం చూసే దృశ్యాల్లో ఎక్కువగా - అవి ఎంత ఉన్నతమైనవి అయినా, ఎంతటి నీచమైనవి ఐనా - వాస్తవ ప్రపంచంలో కనిపించవు, జరగవు. జరిగినా ప్రత్యక్షంగా చూడటం కుదరదు.

మనసు మనకి లోపల చూపించే దృశ్యాలలో ప్రేమించుకోవటం, ముద్దులు పెట్టుకోవటం లేదా హత్యచేయటం లాంటి సంఘటనలు బయట వాస్తవ ప్రపంచంలో జరుగుతున్నా ప్రత్యక్షంగా చూడటం దుర్లభం. కానీ మనిషి మనసులో చూసినదాన్ని బయట జీవితంలో చూడాలనుకుంటాడు. అందుకే ఎప్పుడన్నా పక్కింట్లో గొడవలైనా, రోడ్డుమీద హత్య జరిగినా చూడాలనిపిస్తుంది. పోలీసులొచ్చి 'అలా చూస్తూ ఊరుకుంటారే' అని ప్రశ్నిస్తారు గానీ మనకి 'చూడటమే ఇష్టం' గానీ దాన్ని 'మార్చటం కాదు' అని అర్థం చేసుకోరు.

ప్రేమించుకోవటం, కొట్టుకోవటమేగాక మనసు చూపించే 'చిత్ర' విచిత్ర దృశ్యాలెన్నో సినిమాలో కంటికి కనిపిస్తాయి. సినిమా దృశ్యాలంటే మనిషి అంతర్గత మనసు దృశ్యాలే. అందుకే మనిషి సినిమాలు చూస్తాడు.

కొన్నిటిని అర్థంలేని సినిమాలు అంటాంగానీ అసలు అంతర్గతమనసు దృశ్యాలు అంతకన్నా అర్థం లేనివి. దానికన్నా సినిమాయే నయం. సినిమాదృశ్యాలు కనీసం ఒక వరుస(స్క్రీన్‌ప్లే), కూర్పులోనైనా ఉంటాయి. అదే మన మనసైతే, ఒక స్క్రిప్టు, డైరెక్షన్, పాడూ లేకుండా, ఎలా పడితే అలా, పిచ్చి పిచ్చిగా, ఎటుపడితే అటు, అడ్డూ అదుపూ లేకుండా, ఎక్కడెక్కడికో తిరిగి, ఏంటేంటో దృశ్యాల్ని మనకి చూపిస్తుంది; ఒక దృశ్యానికి మరో దృశ్యానికి సంబంధం లేకుండా. అందుకే అయోమయం.

మన అంతర్గతమనసు, తను చూపించే దృశ్యాల్ని, ఒక వరుస క్రమంలో, అర్థవంతంగా చూపిస్తే సినిమాల్లా ఉంటాయి. అందుకే మనం సినిమాలు చూస్తాం.

మనసులోని దృశ్యాలు సహజంగా - మంచిలోగానీ, చెడులోగానీ - విపరీతమైనవే అయివుంటాయి. అందుకే మనిషికి సినిమాదృశ్యాలు నచ్చుతాయి.

మౌలికంగా మనిషి సంపూర్ణచైతన్యస్థితిలో (కాన్షస్‌మైండ్) - అప్రమత్తంగా, వాస్తవంలో - ఎక్కువసేపు ఉండటానికి కష్టపడ్తాడు. అందుకే తనకి తెలీకుండానే అర్థచైతన్యస్థితి (సబ్‌కాన్షస్ - అంతర్గతమనసు) ని "ఇష్టపడ్తాడు."

సినిమా చూస్తున్నప్పుడు మనసు ఎక్కువసేపు అర్థచైతన్యస్థితి (సబ్‌కాన్షస్) లో ఉంటుంది. అంటే సినిమా చూస్తున్నప్పుడు మనిషి పూర్తిగా అంతర్గతమనసుతో కూడి ఉంటాడు. అంతర్గతమనసుతో కూడి ఉండటం మనిషికి సహజం కాబట్టి సినిమాలు చూస్తాడు.

సినీ రచయితలు తమ అంతర్గతమనసులో దృశ్యాలనే కథలుగా రాస్తారు.
సినీ దర్శకులు తమ అంతర్గతమనసులో చూసినదాన్నే తీస్తారు.
సినీ నటులు పాత్రలను తమ అంతర్గతమనసులో చూసినట్టుగానే నటిస్తారు.
అంతర్గతమనసులోంచి వచ్చినవి కాబట్టే,
సినిమాలు మన అంతర్గతమనసులను ఆకర్షిస్తాయి.
అందుకే మనం సినిమాలు చూస్తాం.

36

మనసు తత్వం తెలుసుకోడానికి సినిమా ఎలా చూడాలి?

మనస్సులో భాగాలైన కాన్షస్ (బాహ్యమనసు), సబ్‌కాన్షస్(అంతర్గత మనసు)ల ప్రధాన లక్షణాలను పరిశీలిస్తే సినిమా చూసేది అంతర్గతమనసే అని తెలుస్తుంది.

ఆశ్చర్యం కలిగించే నిజం ఏమిటంటే అంతర్గతమనసు లక్షణాలు-సినిమా లక్షణాలు ఒకటే.

అంతర్గతమనసు	బాహ్యమనసు
1. సృజనాత్మకమైనది.	1. విశ్లేషణాత్మకమైనది.
2. కాల స్థాన పరిమితులు లేనిది.	2. కాల స్థాన పరిమితులు గలది.
3. తార్కికంగానే కాదు అసలు ఏ విధంగానూ ఆలోచించలేదు.	3. తార్కికంగా ఆలోచిస్తుంది.
4. ఊహ, కలను వాస్తవంగా చూపిస్తుంది.	4. ఊహ, కల నుంచి వాస్తవంలోకి తీసుకొస్తుంది.
5. చిత్రాల్ని, దృశ్యాల్ని చూపిస్తుంది.	5. చిత్రాల్ని,దృశ్యాల్ని విశ్లేషిస్తుంది.
6. విషయాలను వడపోయదు.	6. విషయాలను వడపోస్తుంది.
7. మనిషిని విషయాలు, సంఘటనల్లో లీనంచేస్తుంది.	7. విషయాలు, సంఘటనలనుంచి మేల్కొలుపుతుంది.

అంటే అంతర్గతమనసు లక్షణాలు తెలుసుకోవటానికి మనసులోకి వెళ్ళనక్కరలేదు; సినిమాహాల్లోకి వెళ్తే చాలు.

ఔను !

కళ్ళు మూసుకొని మనసు లోపలికి వెళ్ళకుండానే, కళ్ళు తెరిచి ఉండగానే సినిమా చూసి మన మనసును తెలుసుకోవచ్చు.

మన మనసును తెలుసుకోవటానికి దాని లోపలికి వెళ్ళటం కన్నా,
అది చూసే దాన్ని బట్టి, దాన్ని తెలుసుకోవటం సులభం.

ఇక అంతర్గతమనసును తెలుసుకోవటం సినిమా చూసినంత సింపుల్.

సినిమా లక్షణాలను ఎంత బాగా అర్థం చేసుకుంటే అంత బాగా మీ అంతర్గత లక్షణాలు అర్థమౌతాయి.

మీ అంతర్గతమనసును తెలుసుకోవటానికి అన్ని రకాల సినిమాలు చూడండి. మీరు సినిమాలో చూసే ప్రతీ దృశ్యం అంతకుముందు మీకు మీ అంతర్గతమనసు చూపించినదేనా (ఊహ, కల మొదలగు మాధ్యమాలలో) అని ప్రశ్నించుకొని, పరిశీలించుకోండి.

ఈ విధంగా సినిమాల్లో మీ అంతర్గతమనసును చూడండి! ఇదే చిత్రధ్యానం.

మీరు చూసే సినిమాదృశ్యాలలో మీ అంతర్గతమనసు చూపించే దృశ్యాలను కనిపెట్టడం అలవాటయితే నిజ జీవితంలో నిరంతరం మీ అంతర్గత మనసు మీకు చూపించే దృశ్యాలను కనిపెట్టడం సహజంగా జరిగిపోతుంది.

ఊహలు, కలలు, ఆలోచనలు... మొదలైన వాటి ద్వారా మనసు మనకి చూపించే దృశ్యాలను విశ్లేషించే శక్తిని పొందటానికి సినిమాదృశ్యాలను విశ్లేషించటం కంటే గొప్ప సాధన లేదు.

సినిమాదృశ్యాల్లో మీ అంతర్గత దృశ్యాలను వెతికే మీరు, అంతర్గత దృశ్యాల్లో సినిమాదృశ్యాలను వెతుకుతారు. అంటే మీ మనసుని సినిమా చూసినంత స్పష్టంగా చూడగలరు; చాలా సహజంగా, సునాయాసంగా.

సినిమాల్లో దృశ్యాల్ని బట్టి ఆ సినిమా ఎటువంటిదో చెప్పగల మీకు, మీ మనసులోని దృశ్యాల్ని బట్టి మీ మనసు ఎటువంటిదో అర్థమవుతుంది. అంటే మీ మనసు తత్వం ఎలాంటిదో మీకు అర్థమవుతుంది.

38

మీరు అనుకున్నది జరగటానికి, జరగకపోవటానికి మీ మనసులోని చిత్రాలు, దృశ్యాలే కారణం

మీ మనసుని గురించి తెలుసుకోటానికి చిత్రధ్యానం కంటే గొప్ప మార్గం లేదని ఈ పాటికి మీకు అర్థమయ్యుంటుంది.

మనసు మీకు చూపించే దృశ్యాలకి మీ స్పందనే మీ జీవితం అని గ్రహించి ఉంటారు.

ముఖ్యంగా మీలో ఉండి, మీ జీవితానికంతటికీ కారణమైన, కనిపించని మనసుని చూడగలం అని గ్రహించాలి.

మీరు మనసు గురించి ఎన్నో విన్నారు; ఎంతో చదివారు; చాలా ఫీలయ్యుంటారు. కానీ చిత్రధ్యానంతో మీరు మనసుని చూసారు; ఇకముందు చూస్తారు కూడా.

మీలో ఉండి మిమ్మల్ని నడిపించే మనస్సు అదృశ్యం కాదు. దృశ్యం. ఐతే ఏ దృశ్యం? మీ మనసు మీకు ఎన్నో దృశ్యాలను నిరంతరం చూపిస్తూంటుంది. వాటిలో మీ మనసు ఏ దృశ్యం ?

వాటిలో మీ మనసును ప్రత్యేకంగా ఏ ఒక్క దృశ్యంతోనూ గుర్తుపట్టలేం. అది చూపించే అన్ని దృశ్యాలతోనూ దాన్ని పట్టుకోలేం. అది చూపించే దృశ్యాల్ని చూడటం తప్ప దాన్ని చూడలేం. అంటే మనసు చూపించే దృశ్యాలు మనం చూడగలుగుతాం గానీ ఆ దృశ్యాల్ని చూపించే మనసుని చూడలేం. కానీ ఈ కారణంగా మనసు లేదని చెప్పలేం. ఎందుకంటే చూపించేది లేకుండా చూడబడేవి ఉండవు. అయితే చూడబడేవి మాత్రమే కనిపించి వాటిని చూపించేది మాత్రం కనిపించకపోవటం మనకు కొత్తేం కాదు. రోజువారీ జీవితంలో ఇది మనకి సాధారణంగా జరిగే విషయం. ...అద్దం!

మీరు అద్దాన్ని ఎప్పటికీ చూడలేరు. అది చూపించే దృశ్యాల్ని మాత్రం చూడగల్గుతారు. ఖచ్చితంగా మనసు అద్దంలాంటిదే. అద్దం ఎలాగైతే కనిపించకుండా అన్నిటినీ చూపిస్తుందో, అలాగే మీ మనసు కూడా కనిపించకుండా మీకు దృశ్యాల్ని చూపిస్తూంటుంది. అద్దం ముందు పెట్టిన వస్తువును, అది ఎలా ప్రతిబింబిస్తుందో, అలాగే మీరు చూసిన దృశ్యాన్ని మీ మనసు ప్రతిబింబిస్తుంది.

అద్దానికి, మనసుకి తేడా ఏంటంటే, అద్దంముందు పెట్టబడిన వస్తువుని తీసేస్తే ఇక అది ఆ వస్తువుని ప్రతిబింబించలేదు. కానీ మనసులోకి వెళ్ళిన ఏ దృశ్యమైనా ఎప్పుడూ ప్రతిబింబ బడుతూంటుంది. మీరేదైనా చూస్తారు. ఆ చిత్రం లేదా దృశ్యం మీ మనసులోకి వెళ్తుంది. ఆ తర్వాత ఆ చిత్రాన్ని లేదా దృశ్యాన్ని బయట మళ్ళీ మీరు చూడకపోయినా, మనసు మీకు చూపిస్తుంది.

అంటే మీరు కంటితో చూసిన ప్రతి దృశ్యాన్నీ మనసు రికార్డ్ చేస్తుంది. అద్దం ముందు ఏ వస్తువూ పెట్టకపోతే దేన్నీ ప్రతిబింబించలేదో, అలాగే మీరు గనక కంటితో ఏ దృశ్యాన్నీ చూడకపోతే, చూసినా ఆ దృశ్యాన్ని మనసుదాకా వెళ్ళనీయకపోతే, మనసులో ఏ చిత్రమూ, దృశ్యమూ ఉండే అవకాశం లేదు. అందుకే మనసు, తనే కారణం అంటే ఒప్పుకోదు. మనసు ఎందుకు ఒప్పుకోదో ఇప్పుడు మీకు అర్థమైందనుకుంటా.

మరైతే కారణం ఎవరో కూడా మీకు అర్థమైందనుకుంటా. మీ జీవితగతికి మీ మనసులోని దృశ్యాలే కారణం అనుకుంటే, ఆ దృశ్యాలకు మీరే కారణం. అంటే మనసులో రూపకల్పన అయ్యే చిత్రాలు, దృశ్యాలకి అవసరమైన సరుకు సరంజామా మీరే దానికి సరఫరా చేస్తారు. ఒక సినిమా నిర్మాత సినిమా దృశ్య రూపకల్పన కోసం దర్శకుడికి కావల్సిన కథ, నటీనటులు, స్థలం, ప్రదేశం, సమయం మొదలగువన్నీ ఇచ్చినట్టు మీరు మీ మనసుకి మీకు తెలీకుండానే అది తయారుచేసే అన్ని దృశ్యాల రూపకల్పనకు అవసరమైన ముడిసరుకునంతా మీరే సరఫరా చేస్తారు. మనసులో తయారయ్యే దృశ్యాలకి ఆ విధంగా మీరే కారణం. అందుకే మనసు తనే కారణం అంటే ఒప్పుకోదు.

ఇప్పుడు అసలు విషయానికొద్దాం. మీరు అనుకున్నవి లేదా అనుకోనివి జరగటానికి, జరగక పోవటానికి మీ మనసులోని చిత్రాలు, దృశ్యాలే కారణం.

మీరు వినే ఉంటారు - యత్ భావం తత్ భవతి అని; ఎలా భావిస్తామో అలా జరుగుతుంది. భావించటం అంటే మీ మనసులోని దృశ్యానికి గానీ, బయట మీరు చూసే దృశ్యానికి గానీ స్పందించటం.

మనోదృష్టితో లేదా కంటిదృష్టితో మీరు ఏమీ చూడకపోతే, మీకు ఏ దృశ్యం కనిపించకపోతే మీరు ఏమీ భావించలేరు; మీకు భావాలే కలగవు. జరగటానికి భావించటం కారణం అయితే భావించటానికి దృశ్యాన్ని చూడటం కారణం.

మీ జీవితంలో జరిగే సంఘటనలు మీ భావాల్ని బట్టి ఉంటే, మీ భావాలు మీరు చూసే దృశ్యాల్ని (లోపల, బయట) బట్టి ఉంటాయి. అంటే - యత్ దృశ్యం తత్ భావం.

మనసులో లేదా బయట ప్రపంచంలో చూడలేనిదానికి ఏ భావాలూ కలగవు. మనసులో ఉన్నదానికి ఫీలవటం అంటే దానిలో ఉన్న దృశ్యానికి ఫీలవటమే. వాస్తవంగా దృశ్యరూపం లేనివాటికి కూడా మనసులో దృశ్యాలని మనం తయారుచేశాం. వాసన, గాలి, స్పర్శ, ఆత్మ, ఆకాశం, దేవుడు, రుచి, శబ్దం... ఇలాంటి వాటికి కూడా అవి పుట్టే లేదా ఆధారపడే వస్తువులకి లేదా విషయాలకి అనుగుణంగా - తప్పో ఒప్పో - మనసులో దృశ్యాలున్నాయి. చివరికి శూన్యానికి కూడా ఒక రూపం మనం కల్పించుకుంటాం. (గుడ్డివాడికి శబ్దం, పుట్టుగుడ్డి చెవిటివాడికి స్పర్శ; మనకి దృశ్యంతో సమానం. అయినా ఈ పుస్తకం వారికోసం కాదు.)

అంటే దేని గురించైనా అర్థం చేసుకోటానికి ముందు దానికి రూపం కల్పిస్తాం. ఆ రూపం మనసులో మెదలకపోతే ఏమీ ఫీలవ్వలేం. అకస్మాత్తుగా ఏదైనా వాసన వస్తే అది దేనినుంచి పుట్టిందో మనం వెంటనే కనిపెట్టలేకపోతే దానర్థం, ఆ వాసన పుట్టించే వస్తువు బొమ్మ మనసులో మెదలలేదు అన్నమాట. మనసు ఫైల్లో ఉన్న కోటానుకోట్ల బొమ్మల్లో 'ఆ రకమైన' వాసనని పుట్టించే వస్తువుని పోలిన బొమ్మల కోసం లోపల వెదుకుతాం. ఆ వెతికే లోపల - అది ఫలానా పువ్వు అనో లేదా ఫలానా వంటకం అనో - మనసులో తెరవబడిన చిత్రాలాధారంగా ఆ వాసనని వర్ణిస్తాం కానీ ఖచ్చితంగా ఆ వస్తువు ఏవిటో - దాని చిత్రం మనసు మనకి చూపించే వరకు - చెప్పలేం.

మనసు లోపల ఎంత ప్రయత్నించినా ఆ వాసనని ఉత్పత్తి చేసే వస్తువు

యొక్క చిత్రం కనిపించకపోతే, బయట కళ్ళతో చూడటానికి ఆ వాసన వస్తున్న దిశగా వెళుతూ, వెదుకుతాం. అప్పటివరకూ ఆ వాసన వస్తూ ఉంటేనే దాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తున్న వస్తువుని కనుక్కోగలం. కానీ ఈ లోగానే ఆ వాసన ఆగిపోతే ఆ వస్తువుని మన మనసులో ఉన్న చిత్రాల సహాయంతో ఏదో ఒక, ఆ రకమైనజాతి చిత్రం తయారుచేస్కుంటాం; అస్పష్టంగా. లేకపోతే ఏమీ ఫీలవ్వలేం.

అయితే మీరు భావించినవి కూడా మీ జీవితంలో జరుగుతూ ఉంటాయి. నిజానికి నిత్యజీవితంలో మీరు భావించేవాటి కన్నా భావించనివి ఎక్కువగా జరుగుతూంటాయి.

భావించటమే జరగటానికి కారణమయితే, నేను జరగకూడదని భావించినవి కూడా ఎందుకు జరుగుతాయి? అని మీరు నన్ను అడగవచ్చు.

ఇక్కడే ఒక రహస్యం ఉంది. ఇక్కడే ఒక సత్యం ఉంది. ఇది నిజంగా మనందరం ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవల్సిన నిజం. ఈ సత్యమే చిత్రధ్యానానికి ప్రాతిపదిక. ఈ సత్యాన్ని సరిగ్గా దర్శించినప్పుడు ఇప్పటివరకు మనం నేర్చుకుంది తుడిచిపెట్టుకు పోవచ్చు. అయినా భయపడకుండా తెలుసుకుందాం.

మనసుకి ఒక శక్తి ఉంది. దానిలో ఉన్న దృశ్యాన్ని వాస్తవంగా చేసే శక్తి. మనసులో ఉన్న దృశ్యం మీ ఊహ కావచ్చు, కల, ఆలోచన, ఆశ, ఆశయం, జ్ఞాపకం, వాస్తవం... ఏ దృశ్యమైనా కావచ్చు; ఆ దృశ్యాన్ని వాస్తవంగా చేసే శక్తి మనసుకి ఉంది. మనసు నిరంతరం తనలో ఉన్న దృశ్యాన్ని వాస్తవం చేసేందుకు పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. దానికి మీ భావాలతో సంబంధం లేదు. సంబంధం అంతా మీ దృష్టితోనే. మీ దృష్టినే అది భావంగా తీసుకుంటుంది.

మనసు యొక్క అస్థిత్వం దృశ్యాలరూపంలో ఉంటుందని మనం తెలుసుకున్నాం. ఆ దృశ్యాలను మనసులో తయారుచేసేది కూడా మనమే అని ఇప్పుడు గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. మీకు తెలిసినా, తెలియకపోయినా మీరు నిరంతరం మీ మనసులో దృశ్యాలను తయారు చేస్తూ ఉంటారు. మీరు తయారుచేసిన దృశ్యాన్ని మనసులో చూసిన ప్రతిసారీ అది ఆ దృశ్యాన్ని వాస్తవంగా చేయటానికి తీవ్రంగా కృషి చేస్తుంది. మీరు ఆ దృశ్యాన్ని జరగకూడదని భావిస్తున్నారా లేదా జరగాలని భావిస్తున్నారా అనేది మీ మనసు అర్థం చేసుకోలేదు (ఎందుకంటే

మనసు భాష దృశ్యం. చిత్రాలు దాని అక్షరాలు. అందుకే అది మన భావాల భాషను అర్థం చేసుకోలేదు).

ఒక దృశ్యాన్ని మీరు మనసులో తయారుచేశారంటే, దానర్థం ఆ దృశ్యాన్ని వాస్తవం చేయమనే ఆజ్ఞగా అది భావిస్తుంది. మీరు సాధారణంగా ఏవైతే జరగ కూడదని కోరుకుంటారో, ఆదృశ్యాలనే మనసులో పదేపదే చూస్తూనే ఉంటారు. మీరు మనసులో ఒక దృశ్యాన్ని చూడటం అంటే మానసికంగా జరగనివ్వటం. అంటే మీరు మనసులో చూసిన ప్రతీసారీ ఆ దృశ్యాన్ని మానసికంగా వాస్తవం చేస్తారు.

ఉదాహరణకి మీరు ఉద్యోగం కోసం ఇంటర్వ్యూకి వెళ్ళే ముందు, మీరు రెండు రకాల దృశ్యాలను మీ మనసులో తయారుచేసి చూస్తూ ఉంటారు. ఒకటి ఇంటర్వ్యూలో మీరు సెలెక్ట్ కాకపోవటం, రెండు సెలెక్ట్ అవ్వటం. ఈ రెండు దృశ్యాల్లో ఏ దృశ్యాన్ని మీరు ఎక్కువ చూస్తారో నేను మీకు చెప్పక్కర్లేదనుకుంటా. సాధారణంగా ఒకటో దృశ్యమైన 'ఇంటర్వ్యూలో సెలెక్ట్ కాకపోవటం' అనే దృశ్యాన్ని ఎక్కువగా చూస్తారు. ఆ దృశ్యం జరగకూడదని మీరు ఎక్కువసార్లు చూస్తున్నారని మీ మనసుకు తెలియదు. మీ మనసులో ఎక్కువసార్లు చూసిన దృశ్యాన్ని వాస్తవం చేయటమే దాని పని.

ఆ విధంగా మీరు జరగకూడదని భావించినా, జరుగుతూంటాయి. మీ భావాలు ఎక్కువగా జరగకూడని దృశ్యాలే. కానీ వాటినే పదే పదే మీ మనసులో చూసి జరిపిస్తారు.

ఈ దృశ్య ప్రపంచంలో జరుగుతున్న నేరాలు, ఘోరాలు, దారుణాలకి ప్రతీ వ్యక్తీ ఆశ్చర్యపోతూనే ఉంటాడు. కానీ ఆ ప్రతీ వ్యక్తీ ఆ దారుణాలను జరగకూడదనే భావంతో పదేపదే మనసులో ఊహించి -అంటే చూసి- కారణమౌతున్నాడు.

మానసిక ప్రపంచంలో ఎక్కువమంది ఏ దృశ్యాలైతే మనసులో చూస్తారో, అవే వాస్తవాలుగా భౌతిక ప్రపంచంలో జరుగుతున్నాయి.

మనం లోపల చూసిందే బయట జరుగుతుంది. బయట ఏం జరిగినా దాన్ని లోపల మన ప్రపంచంలో ఎవరో ఒకరు మనసులో ముందే చేసి ఉంటారు.

భౌతిక ప్రపంచంలో కంటి దృష్టికి కనిపించే ఏ సంఘటన అయినా, మానసిక ప్రపంచంలో అంతకుముందే జరిగి ఉంటుంది.

మానసిక ప్రపంచంలో జరిగిన సంఘటనకు భౌతిక రూపమే వాస్తవ సంఘటన.

మీరు ఎంతో మంచిగా ఉన్నప్పటికీ, మీరు ఎంత మంచిగా మనసులో ఆలోచించినప్పటికీ ఈ ప్రపంచంలో మీకు హానికరమైన సంఘటనలు జరుగటానికి కారణం ఈ ప్రపంచంలో ఎక్కువమంది హానికరంగా ఆలోచించటమే; దృశ్యం లేకుండా ఆలోచన లేదు కాబట్టి హానికరమైన దృశ్యాలను మనసులో చూడటమే.

మంచి, చెడు మనసుకి తెలీదు. దానికి తెలిసిందల్లా తనలో ఉన్న దృశ్యాన్ని నిజం చేయటమే.

ఇప్పుడు, మీరు అనుకున్నది జరగటానికి, అనుకోనిది జరగకుండా ఉండటానికి ఏం చేయాలో అర్థమైంది కదూ!

మనస్సులో మంచి దృశ్యాలని రూపకల్పన చేస్తూ ఉండాలి.
ఇది చిత్రధ్యానంతో చాలా సులభం.

చిత్రధ్యానం

మనసు మనకి చూపించే అనవసర చిత్రాలను పట్టించుకోకుండా
మనక్కావల్సిన చిత్రాలను మనసులో రూపకల్పన చేయటానికి.

ఈ శక్తిని నిశ్చల చిత్రాల(పెయింటింగ్) లేదా చలనచిత్రాల(సినిమా)మీద సాధన చేసి పొందవచ్చు. సినిమా దృశ్యాల్లో అనవసరమైనవాటికి స్పందించకుండా తీక్షణంగా చూస్తూ ఉండటం ద్వారా.

సినిమా ఎలా చూడాలి? లేదా చిత్రధ్యానం ఎలా చేయాలి?

మీరు ఎలాంటివారో అలా చేయాలి. అంటే మీ వ్యక్తిత్వానికి తగ్గట్టు, అవసరానికి తగ్గట్టు. చిత్రధ్యానం అందర్నీ ఒకే పద్ధతిలో చేయమని చెప్పదు.

అయినా అందరూ ఒకేలా చేయాల్సిన ఇతర ధ్యాన పద్ధతులన్నీ ఫెయిలవుతూనే ఉన్నాయి. ఎందుకంటే అందరూ ఒకేలాగా ఏ పనీ చేయలేరు. ధ్యానం దానికి మినహాయింపు కాదు.

ఎవరైనా తమ విధానంలో, తమకు చేతనైనంతలో, అర్థం చేసుకున్నంత మేరకు మాత్రమే ఏదైనా చేయగల్గుతారు. అందుకే, అందరూ ఒకే పని చేసినా ఫలితాలు అన్ని రకాలు. నిజానికి అందరూ చేసిన ఒకే పనికి ఒకేరకమైన ఫలితాలు కలగాలి. కానీ మనందరం ఒకే పని ఒకేవిధంగా చేసినా, ఫలితాలు మాత్రం ఒకే విధంగా కలగట్లేదు. సూక్ష్మమైన కారణం ఏంటంటే, మనందరం ఒకేలా చేశామని అనుకుంటాం కానీ ఒకేలా చేయలేం. అలా ఒకేలా చేసే అవకాశం లేదు. ఎందుకంటే, కేవలం అవసరాలలోమాత్రమే మనం సమానం. అర్థం చేసుకోవటంలో కాదు. మీ మనసులో ఏదైనా విషయం, సాధించాలనుకున్న లక్ష్యం లేదా చేయాలనుకున్న పని, దాన్ని అర్థం చేసుకున్న స్థాయిని బట్టి ఉంటుంది. అర్థం చేసుకునే శక్తి మనలో ప్రతీ ఇద్దరికీ ఒకేలా ఉండదు.

ఈ విషయాన్ని బాగా అర్థం చేసుకుని, చిత్రధ్యానాన్ని ఆవిష్కరించాను. చిత్రధ్యానం చాలా చిత్రమైనది. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోలేకపోయినా ఆందోళన పడనక్కర్లేదు. మీరు ఏ కొద్దిగా అర్థం చేసుకున్నా ఆ మేరకు అద్భుతాలను చేస్తారు.

చిత్రధ్యానంతో లాభాలు అనంతం. అందుకే చిత్రధ్యాన విధానాలు కూడా అనంతం. ఎలా చేయాలి అనేది మీ అవసరాన్ని బట్టి ఉంటుంది. చిత్రధ్యానం, సాధారణ మనిషి చిన్న చిన్న అవసరాల నుంచి అసాధారణ యోగికి అవసరమైన చిదంబర రహస్యం వరకు, అన్ని స్థాయిల్లో, అందరికి, అన్ని అవసరాలను తీరుస్తుంది.

మీరు ఎటువంటి మనిషైనా, మీకు చిత్రధ్యానం అవసరం.

చిత్రధ్యానంతో సాధించలేనిది ఏదీ లేదు. వృత్తిలో విజయం, జీవితంలో విజయం, ప్రవృత్తిలో విజయం, వృత్తిలో ఆనందం, జీవితంలో ఆనందం, ప్రవృత్తిలో ఆనందం, మానసిక ఒత్తిడి నివారణ లేదా మనశ్శాంతి, ఏకాగ్రత, పట్టుదల, కృషి, దీక్ష, జ్ఞాపకశక్తి, మర్చిపోయే శక్తి, జీవించే శక్తి, మరణించే శక్తి, పరీక్షల్లో పాసవటానికి, భార్యతో కాపురం బాగా చేయటానికి, ప్రేమలో విజయానికి, మాటలో స్పష్టతకు, మనిషిలో నిష్ఠకి, కుటుంబ సంబంధాలు, మానవ సంబంధాలు, మానసిక సంబంధాలు, ఆరోగ్యానికి, ఐశ్వర్యానికి, అందానికి, స్థిత ప్రజ్ఞతకి, స్థిరమైన జీవితానికి, క్రియేటివిటీ, తెలివితేటలు... ఇలా మన అవసరాల్ని ఎన్నిరకాలుగా తిప్పి తిప్పి చెప్పుకున్నా వాటన్నిటికీ చిత్రధ్యానం ఉపయోగపడుతుంది.

అదీ ఇదీ అని ఏదీ లేదు; మీరు మనసులో అనుకున్నది ఏదైనా, చిత్రధ్యానంతో చేయగలరు. మీరు ఏ పని తలపెట్టినా చిత్రధ్యానం దాన్ని చేసేస్తుంది. ఆ పని మంచి, చెడా అనేది మీరు నిర్ణయించుకోవాలి.

చిత్రధ్యానం మీరు అనుకున్నదాన్ని సాధించటానికి కావల్సిన శక్తినిస్తుంది.

మీరు అనుకున్నవి లేదా అనుకోనివి జరగటానికి లేదా జరగకపోవటానికి మీ మనసులో దృశ్యాలు కారణం అని "చిత్రధ్యానం ఎందుకు చేయాలి? " అనే అధ్యాయంలో తెలుసుకున్నారు.

మీరు కళ్ళు మూసినప్పుడు, తెరిచినప్పుడు కనిపించే దృశ్యాలకి మీ స్పందనే మీ జీవితం. మీకు కనిపించే దృశ్యాలకి మీరు స్పందించే విధానం మార్చితే మీ జీవితం కూడా మారుతుంది. మీ స్పందన మారటానికి మీ దృశ్యాల్ని చూసే మీ దృష్టి, మీ దృక్పథం మారాలి. అందుకోసం మీ మనసులో దృశ్యాల పట్ల మీకు గట్టి పట్టు ఉండాలి. కానీ పట్టుకోలేని మనసుతో అది సాధ్యం కాదు. మనసులో ఉన్న దృశ్యాల్ని పట్టుకోటానికి, వాటిని మార్చటానికి, లేదా ఆ దృశ్యాల్ని చూసే మీ దృష్టి మారటానికి నిరంతరం మీ మనసులో మారే దృశ్యాల్ని తెలుసుకునేందుకు, నిర్వచించేందుకు, మార్చేందుకు మీకు కావల్సిన శక్తిని చిత్రధ్యానం ఇస్తుంది.

చిత్రం అంటే చిత్రకారుడు వేసిన పెయింటింగ్ కావచ్చు లేదా సినిమా కావచ్చు. వాటిమీద ధ్యానించటం చిత్రధ్యానం. చిత్రాల్లో ఏముంటాయి? దృశ్యాలుంటాయి. అంటే దృశ్యరూపంలో ఉన్న సన్నివేశాలు లేదా సంఘటనలు

ఉంటాయి. ఆ దృశ్యాలమీద మీరు ధ్యానించినప్పుడు అంటే ఒక ప్రత్యేక దృష్టితో శ్రద్ధగా, తీక్షణంగా చూస్తే, మీకు మీ మనసులో దృశ్యాలను కూడా ధ్యానించే లేదా ప్రత్యేక దృష్టితో శ్రద్ధగా, తీక్షణంగా చూసే శక్తి వస్తుంది. అలా తీక్షణంగా, ప్రత్యేక దృష్టితో-మీ లోపలా, బయటా కనిపించే దృశ్యాలకి ప్రభావితం కాకుండా చూడటమే దృశ్యధ్యానం. మీరు చూసే దృశ్యాలలో వేటికి స్పందించాలో, స్పందించకూడదో లేదా ఎలా స్పందించాలో తెలుసుకునే విచక్షణను దృశ్యధ్యానం ద్వారా పొందుతారు. ఈ విచక్షణను సాధించటానికి చిత్రధ్యానం ఒక సులువైన సాధనం.

మీరు చిత్రధ్యానంలో, సినిమాదృశ్యాల మీద ధ్యానం చేస్తారు. మీరు ఎప్పుడూ చూసే సినిమాయే కాబట్టి ఆ దృశ్యాల్ని ప్రత్యేక దృష్టితో చూడటం సులభం. అంటే సినిమాదృశ్యాలకి ప్రభావితం కాకుండా, వాటిని కేవలం పరిశీలిస్తూ, పరీక్షించగల్గితే మీ మనసు లోపల దృశ్యాల్ని పరీక్షించగల్గుతారు. సినిమాదృశ్యాలకు ప్రభావితంకాకుండా పరీక్షించారనటానికి నిదర్శనం ఏంటంటే, మీరు సినిమాహాల్లోకి వెళ్ళేముందు ఏ మూడ్‌లో ఉన్నారో, అదే మూడ్‌లో సినిమా చూసి బయటికొచ్చాక కూడా ఉండటం; ఇంటర్వెల్లో కూడా.

మీ అంతర్గతమనసు దృశ్యాలమీద పట్టు సంపాదించటానికి సినిమా దృశ్యాలు గొప్ప సాధనాలు.

సినిమా దృశ్యాల మీద ధ్యానమే చిత్రధ్యానం.

అయితే చిత్రధ్యానం మిగతా ధ్యానాల్లాగా ఒకే పద్ధతిలో చేసేది కాదు. మీ అవసరాలు అనంతం. అందుకే చిత్రధ్యాన పద్ధతులు కూడా అనంతం. మీకున్న అవసరాన్ని బట్టి మీరు చేసే చిత్రధ్యానం పద్ధతి ఉంటుంది. వృత్తిలో విజయానికి చేసే చిత్రధ్యాన పద్ధతి, జీవితంలో విజయానికి చేసే చిత్రధ్యాన పద్ధతి వేరు. అలాగే మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోటానికి, భయం పోగొట్టుకోటానికి వేర్వేరు చిత్రధ్యాన పద్ధతులున్నాయి. మానవ సంబంధాలు, కుటుంబ సంబంధాలు, వ్యక్తిగత సంబంధాలు... సక్రమంగా ఉండటానికి చేసే చిత్రధ్యాన పద్ధతి వేరు.

చిత్రం ఏమిటంటే, చిత్రధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు,
మీ అవసరాలకనుగుణంగా
ఎన్నెన్నో చిత్ర విచిత్రమైన చిత్రధ్యాన పద్ధతుల్ని మీకోసం మీరు కనిపెడతారు.

ఏది మనస్తత్వం? ఏది వ్యక్తిత్వం? ఏది దృక్పథం?

మనస్తత్వం అంటే మొత్తం మానవాళి మనసు యొక్కతత్వం. అందులో ప్రతీ మనిషి కొంత మనసుని భాగస్వామ్యంగా కలిగి ఉంటాడు. అందుకే అందరి అంతర్గత మనసు లక్షణాలు ఒకటే. కానీ ఆ అంతర్గత మనసుని విశ్లేషించే బాహ్యమనసుని మాత్రం ప్రతీ వ్యక్తీ ప్రత్యేకంగా కలిగి ఉంటాడు.

అదే వ్యక్తిత్వం.

శాస్త్రీయంగా బాహ్యమనసునే భావనాపరంగా వ్యక్తిత్వం అనాలి.

మనస్తత్వం అంటే మొత్తం మానవాళి మనసు యొక్కతత్వం; విశ్వ మానవ మనస్తత్వం.

వ్యక్తిత్వం అంటే విశ్వ మానవ మనస్తత్వానికి వేరుగా, ప్రత్యేకంగా, స్వంతంగా కలిగి ఉండే మనస్తత్వం. అంటే ప్రతీ వ్యక్తీ తన స్వంత స్వభావంగా కలిగి ఉండే బాహ్యమనసు.

ప్రతీ వ్యక్తీ తన అంతర్గతమనసులోని లేదా బయట వాస్తవ ప్రపంచంలోని దృశ్యాలను నిర్వచించే బాహ్యమనసుని ప్రత్యేకంగా కలిగి ఉండటమంటే ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వాన్ని కలిగి ఉండటం.

అందుకే ఇద్దరి అంతర్గతమనసుల్లో తేడాకన్నా ఇద్దరి బాహ్యమనసుల్లో తేడా ఎక్కువ.

అంటే

రెండు మనస్తత్వాల మధ్య తేడాల కన్నా

రెండు వ్యక్తిత్వాల మధ్య తేడాలు ఎక్కువ.

ఇద్దరి మనస్తత్వాల మధ్య తేడా ఆ ఇద్దరి అంతర్గతమనసు చూపించే దృశ్యాల్లో తేడాలే.

ఇద్దరి వ్యక్తిత్వాల మధ్య తేడా వాళ్ళ అంతర్గతమనసు దృశ్యాల్ని విశ్లేషించే బాహ్య మనసుల విశ్లేషణల్లో తేడాలే.

ఇప్పుడు దృక్పథాన్ని అర్థం చేసుకుందాం.

అంతర్గతమనసు అంటే నిరంతరం మనకి చిత్రాల్ని, దృశ్యాల్నీ చూపించేది.

బాహ్యమనసు అంటే అంతర్గతమనసు మనకి చూపించే దృశ్యాలను కల, కోరిక, ఊహ, జ్ఞాపకం, ఆలోచన అని విభజించి విశ్లేషించేది.

ఆ విశ్లేషణ దృక్పథాన్ని బట్టి ఉంటుంది. దృక్పథం అంటే బయట కళ్ళకు కనిపించే దృశ్యాల్ని, లోపల అంతర్గతమనసు దృశ్యాల్ని విశ్లేషించే బాహ్యమనసు యొక్క దృష్టి కోణం.

అంటే వ్యక్తిత్వం యొక్క దృష్టికోణమే దృక్పథం.

దృక్పథంతో పనేంటి ?

దృక్పథం; ఇంగ్లీషులో యాటిట్యూడ్.
దృక్పథం అంటే మీ జీవితానికే కాదు,
ఇతరుల జీవితానిక్కూడా మీరు ఇచ్చే నిర్వచనం.
మీకు జరిగే సంఘంటనలను, ప్రపంచంలో జరిగే సంఘటనలను
మీరు అర్థం చేసుకునే విధానమే మీ దృక్పథం.
అంటే విషయాలను మీ మనసులోకి ఎక్కించుకునే మాధ్యమం.
దృక్పథం అంటే మీరు తెలుసుకునే కోణం.
దృక్పథం అంటే మీ ఆలోచనా విధానం; విశ్లేషణా విధానం.
మీ దృక్పథమే పరిస్థితులను ఒప్పుకోటానికి, తిరస్కరించటానికి కారణం.
దృక్పథం మీ జీవితం. దృక్పథం లేకుండా మీరు జీవించలేరు.
దృక్పథం మీ జీవన విధానం.
దృక్పథం మీ డి.ఎన్.ఏ. దృక్పథం మీ జాతకం.
మీ జీవితం మీ దృక్పథాన్ని బట్టే ఉంటుంది.
మీ దృక్పథాన్ని బట్టి మీ జీవితాన్ని నిర్వచించవచ్చు.
దృక్పథం మీ జ్ఞానం;
జీవితంలో మీకు తెలిసిందంతా మీ దృక్పథాన్ని బట్టి ఉంటుంది.
జీవితాన్ని మీరు చూసే దృక్కోణం.

దృక్పథం మీకు తెలియకుండానే ఏర్పరచుకుంటారు. దృక్పథం మీలో ఎంతగా కలిసిపోయి ఉంటుందంటే, మీ మనసునైనా మీలోంచి విడదీసి పట్టుకోవచ్చుగానీ, మీ దృక్పథాన్ని మాత్రం మీనుంచి విడిగా గుర్తించలేరు. మనసులేని మనిషైనా ఉంటాడు కానీ దృక్పథం లేని మనిషి ఉండడు. దృక్పథం అంటేనే మీరు. మీ దృక్పథాన్ని బట్టి మీప్రపంచం ఉంటుందంటే మీరు నమ్మలేరు; ఆ విషయం మీ దృక్పథం చెప్తే తప్ప. అయితే మీ దృక్పథం మీకు ఎప్పుడూ

తనంటూ ఒకటి ఉన్నాను అని చెప్పదు. దృక్పథం మీకు ఎప్పుడూ చెప్పేదేంటంటే, మీకు అర్థమైందే కరెక్ట్ అని. మీరు చూసిందే నిజం; మీరు ఆలోచించిందే కరెక్ట్.

మీలో దృక్పథం అనేది ఒకటుందని ఎప్పుడు తెలుస్తుందంటే, దాన్ని మార్చుకోమని ఎవరైనా మీకు చెప్పినప్పుడు.

ఎందుకు మార్చుకోమంటారంటే లేదా ఎప్పుడు మార్చుకోవల్సివస్తుందంటే, మీరు కలిగివున్నది ప్రతికూల దృక్పథం ఐతే. (నెగిటివ్ యాటిట్యూడ్)

ఎందులోకి మార్చుకోమంటారంటే, అనుకూల దృక్పథంలోకి. (పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్)

ఇలా దృక్పథాన్ని రెండురకాలుగా విభజించాం. మనం దేన్నైనా విడదీయకపోతే అర్థం చేసుకోలేం. అయితే దృక్పథాన్ని అర్థం చేసుకోవటం కోసం విడగొట్టాం అని అనటంకన్నా, ఎన్నిక చేసుకోవటంకోసం విభజించాం అనటం కరెక్ట్.

మీరు ఎంచుకోవల్సింది, ఆదర్శంగా తీసుకోవల్సింది, కలిగి ఉండాల్సింది పాజిటివ్ థింకింగ్ అని మీకు ఎప్పుడూ చెప్తూంటారు; మీరు వింటూంటారు. కానీ మీ మనసు (వినదు అని మీరు అనుకుంటూంటారు కాబట్టి) వినదు. అంతేకాదు, మనసు మీరు చెప్పినదానికి వ్యతిరేకంగా చేస్తుందని కూడా అంటూంటారు కాబట్టి అది నెగిటివ్‌గానే ఆలోచిస్తుంది. అంటే మీకు తెలీకుండానే మీరు నెగిటివ్ థింకింగ్ కలిగి ఉంటారు; ఎప్పుడూ.

ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? ఆలోచించినంత సులభంగా ఆలోచనా విధానాన్ని ఎందుకు మార్చుకోలేకపోతున్నాం? ఒక నిర్దేశితవిధానంలో పనిచేయగలిగే మనం, నిర్దేశిత విధానంలో ఆలోచించలేకపోతున్నాం. పాజిటివ్‌గా థింక్ చేయాలని మనకి తెలిసినా, ఎంత ప్రయత్నించినా పాజిటివ్‌గా ఆలోచించలేకపోతున్నాం. విజయం సాధించాలంటే నెగిటివ్‌గా ఆలోచించకూడదని తెలిసినా, ఎంత ప్రయత్నించినా నెగిటివ్‌గా ఆలోచించకుండా ఉండలేకపోతున్నాం. ఎందుకు?

ఆకర్షణ వల్ల. అంటే? ఏం ఆకర్షణ? దేన్ని ఏది ఆకర్షిస్తుంది? అయినా ఆకర్షణకి, ఆలోచనావిధానానికి సంబంధం ఏమిటి?

మీరెప్పుడూ మీ మనసు మీ ఒక్కరిదే అనుకుంటారు; పొరపాటు. మొత్తం భూమ్మీద మానవాళి మనసులో మీ మనసు ఒక భాగం మాత్రమే.

ఎవరి దగ్గరా పూర్తి మనసు లేదు. అందరం తలా కొంచెం మనసుని కలిగి ఉన్నాం. అందుకే ప్రతీ ఒక్కరి మనసుకి మిగతా మానవాళి మొత్తం మనసులతో సంబంధం ఉంటుంది; ప్రతీక్షణం. ప్రతీ రెండు మనసుల మధ్య ఎప్పుడూ కమ్యూనికేషన్ ఉంటుంది. అందుకే మనం ఒకరికి ఒకరం అర్థం అవుతున్నాం. నా మనసులో భావాలు నీ మనసుకి చేరుతున్నాయి. అలాగే ప్రతీ మనసు ప్రతీ మనసుని ప్రభావితం చేస్తుంది. నా చిరాకుతో నీక్కూడా చిరాకు తెప్పించగలను. నువ్వు నన్ను కోప్పడితే, నాక్కూడా కోపం వస్తుంది. ఇలా ఒక మనసు మిగతా మనసుల యొక్క భావాలను గ్రహిస్తుంది.

కానీ ఈ ప్రక్రియను గ్రహించటం అనకూడదు. ఎందుకంటే, గ్రహించటం మనిషి చేసేది: చేతనాస్థితిలో. ఇదే పని మనసు చేస్తే (అచేతనా స్థితిలో), ఆకర్షించటం అవుతుంది. మీరు ఒక అమ్మాయినో, ఒక అబ్బాయినో అకర్షించవచ్చు; ఆకర్షింపబడవచ్చు. కారు, ప్యాలెస్ లేదా హోదాకి మీకు తెలియకుండానే ఆకర్షింపబడటం అంటే ఇదే.

ఆ విధంగా మనసు, మరో మనసు యొక్క భావాల్ని ఆకర్షిస్తుంది. నెగిటివ్‌గా ఆలోచించినా, పాజిటివ్‌గా ఆలోచించినా మీ ఆలోచన మీద మిగతా మనస్సుల ఆలోచనా ప్రభావం ఉంటుంది. అందుకే ప్రపంచంలో ఎక్కువమంది ఆలోచనా విధానం ఒకేలా ఉంటుంది.

దీన్ని బట్టి మీకేం అర్థమైంది? ప్రపంచంలో ఎక్కువమంది నెగిటివ్‌గా ఆలోచించటంవల్ల మీరు కూడా నెగిటివ్‌గా ఆలోచిస్తున్నారు. మీరెంత ప్రయత్నించినా, పాజిటివ్‌గా ఆలోచించలేకపోవటానికి కారణం, మీ మనసుమీద ఇతర మనసుల ప్రభావం.

మొత్తం మన మనుషులందరి మనసుల మధ్య, వాటిని సంధాన పరిచే భావతరంగాలు ఉంటాయి; కనిపించవు. మనకి మనసే కనిపించదు ఇక దాని తరంగాలెలా కనిపిస్తాయి? అయితే మన మనసుల మధ్య భావ సంచారం జరుగుతుంది కాబట్టి, ఆ సంచారం జరిగే కనిపించని మాధ్యమాన్ని అర్థం చేసుకోటానికి 'తరంగాలు' అనే ప్రక్రియాపదం ఉపయోగిస్తాం. ఈ తరంగాలు ఎప్పుడూ మన చుట్టూ పరిభ్రమిస్తూంటాయి.

ఈ తరంగాల్లో రకాలుంటాయి. రకాలంటే భావాల్లో రకాలు. పగ, కోపం, ద్వేషం, అసహనం, చికాకు, అపనమ్మకం... లాంటి ప్రతికూల భావాలు (నెగిటివ్ ఫీలింగ్స్), ప్రేమ, ఆప్యాయత, సహనం, క్షమించటం, నమ్మకం... లాంటి అనుకూల భావాలు (పాజిటివ్ ఫీలింగ్స్). ఇలా ఈ తరంగాల్ని రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

నెగిటివ్ ఆలోచనలు నెగిటివ్ తరంగాలను ఆకర్షిస్తాయి. దాంతో మీకు నెగిటివ్ ఫీలింగ్స్ కలుగుతాయి. పాజిటివ్ ఆలోచనలు పాజిటివ్ తరంగాలను ఆకర్షిస్తాయి. దాంతో మీకు పాజిటివ్ ఫీలింగ్స్ కలుగుతాయి.

అయితే, నేను ఎంత పాజిటివ్‌గా ఆలోచించినా, నా మనసు పాజిటివ్ తరంగాలను ఆకర్షించాలి కదా? ఇదీ మీ ప్రశ్న.

మీరు పాజిటివ్‌గా ఆలోచించటానికి ప్రయత్నించినప్పటికీ, మీ మనసు పాజిటివ్ తరంగాలను ఆకర్షించాలంటే - అసలా తరంగాలు ఉండాలి కదా! ఎవరూ పాజిటివ్‌గా ఆలోచించకపోతే ఆ తరంగాలు ఎలా ఉంటాయి? ఏవో కొన్ని తరంగాలు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తగుల్తాయి; ఎక్కడో, ఎవడో ఒక మంచోడు తగిలినట్టు.

ఇక్కడ కళ్ళు తెరిపించే ఒక నిజాన్ని మీరు తెలుసుకోవాలి; గుర్తు పెట్టుకోవాలి. ఏమిటంటే -

వాస్తవాన్ని ఆలోచించటమే ప్రతికూలంగా ఆలోచించటమైపోయింది;
రియాలిటీ థింకింగే నెగిటివ్ థింకింగ్ అయిపోయింది.

మన చుట్టూ ప్రపంచంలో మనకి నిత్యం తెలుస్తున్న విషయాలన్నీ కూడా ఘోరంగా, దారుణంగా ఉంటున్నాయి. ప్రయత్నించే వాళ్ళలో ఎక్కువమంది ఓడిపోతున్నారు. ఆరోగ్యవంతులు రోగాల పాలవుతున్నారు. సమాజంలో అక్రమత, దోపిడీ, అవినీతి, అన్యాయం సహజమైపోయాయి. ఇదీ వాస్తవ పరిస్థితి. ఈ వాస్తవ పరిస్థితికి అనుగుణంగా ఆలోచించటమే నెగిటివ్ థింకింగ్ ఐపోయింది.

అలా నెగిటివ్ థింకింగ్ అంటూ మనసులో ప్రత్యేకంగా, అదొక లోపంగా ఏదీ లేదు. రియాలిటీ థింకింగ్ అయినప్పటికీ అది మనిషికి హాని కలిగించే లేదా ప్రమాదకరమైన ఆలోచన కాబట్టి దాన్ని నెగిటివ్ థింకింగ్ అనే పిలవాలి.

ఆ విధంగా, మన భావ ప్రపంచం పూర్తిగా నెగిటివ్ అలోచనా తరంగాలతో నిండిపోయింది. అందుకే, నాకు ఊరికే చిరాకొచ్చేస్తుంది. మీక్కూడా ఊరికే చిరాకు తెప్పించేస్తాను. ఇది చాలా సులభంగా జరిగిపోటానికి కారణం మనచుట్టూ తిరిగే భావ తరంగాలన్నీ నెగిటివ్ ఫీలింగ్సే.

మీరు ఎదుటివారికి చిరాకు తెప్పించినంత సులభంగా, సహనాన్ని కల్గించలేరు. ఎదుటి వారి మనసులో ప్రేమని పుట్టించటం అంటే ఇరిటేషన్ తెప్పించినంత ఈజీ కాదు. పోన్లే వదిలేయ్! హాపీగా ఉందాం అంటే వినేవాడికి బీపీ పెరుగుతుంది. నెగిటివ్‌గా ఆలోచించే వాళ్ళ మధ్య, పాజిటివ్‌గా ఆలోచించే వాళ్ళ బాధలు ఇలా ఉంటాయి.

మీరు పాజిటివ్‌గా ఆలోచించే మనుషులైతే, మీకు ఎవరూ తోడుండరు. కారణం, భావ తరంగాలన్నీ నెగిటివ్ ఫీలింగ్సే. ఎక్కడా అనుకూల భావాలే లేవు.

ఇప్పుడేం చేయాలి? మనశ్శాంతికి, స్థిరమైన జీవితానికీ, విజయం సాధించటానికీ, సంతోషంగా ఉండటానికీ పాజిటివ్‌గా ఆలోచించాలి. కానీ, అలా పాజిటివ్‌గా ఆలోచించే ఒక మనసుకి, నెగిటివ్‌గా ఆలోచించే లక్షలాది మనసులు విలన్లు.

ఆ విలన్లను, ఎవరూ తోడులేని ఏకైక హీరోలా, మీరు ఎదుర్కోటానికి చిత్రధ్యానం అత్యుత్తమ పరిష్కారం. చిత్రధ్యానం అంటే సినిమా చూస్తూ చేసేది. చిత్రధ్యానంతో మన దృక్పథం మార్చుకోటానికి ముందు, అసలు సినిమాలు అందుకు పనికొస్తాయా! అనేది తెలుసుకోవాలి.

54

సినిమాలు పాజిటివ్ ఆలోచనలను కలిగిస్తాయి

సినిమాలు జీవితం మీద ఆసక్తిని పెంచుతాయి. నిజ జీవితంలో మనం పట్టించుకోని చిన్న చిన్న విషయాలు సినిమాలో మనకి ముఖ్యమైపోతాయి; విలువలేని వస్తువులని కూడా సినిమా మనకి అపురూపంగా చూపిస్తుంది. వాస్తవంలో మామూలుగా ఉండే పరిసరాలు సినిమాలో అందంగా కనబడతాయి. ఏవగించుకునే హీనమైన అలవాట్లను సైతం 'మనిషికి సహజం' అని సినిమా మనల్ని ఒప్పిస్తుంది.

సినిమా అందవిహీనమైన వాటిని సాధారణ స్థాయికి పెంచుతుంది. సాధారణమైన వాటిని అందమైనవిగా, అందమైనవాటిని మరింత అందంగా, అద్భుతంగా చూపిస్తుంది.

కాలేజీ లేదా డ్రైనేజీ, తాత నోట్లో చుట్ట లేదా చొట్టబడ్డ తెపాలా. చెత్త కుప్పతొట్టి లేదా మరుగుదొడ్డి, మాసిన బట్టలు లేదా కూలివాడి శరీరంమీద చెమట చుక్కలు... వాస్తవ జీవితంలో కన్నా సినిమాలో కొద్దిగా శుభ్రంగానే కనిపిస్తాయి. ఏదైనా సినిమాలోనిది ఏవగింపు కలిగిస్తే అది వాస్తవ జీవితంలో ఇంకా జుగుప్సగా ఉండి ఉంటుంది.

సినిమా మనల్ని ఎన్నెన్నో, ఎప్పుడూ చూడని కొత్త కొత్త ప్రదేశాలకి తీసుకెళ్తుంది; ఎక్కడెక్కడో, వింతలోకాలలో విహరింప చేస్తుంది; మనిషి జీవిత కాలంలో చూడ సాధ్యంకాని ఎన్నో అద్భుతాలను సినిమాలలో చూడవచ్చు. గతించిన చరిత్రను, భవిష్యత్తు సైన్సుని ప్రస్తుతంలో సినిమా చూపిస్తుంది. సినిమా పుట్టకముందు పుస్తకాల్లో చదువుకుని మనస్సులో ఉంచుకున్న రామాయణ, భారత, భాగవతం... ఇంకా ఎన్నో ఇతిహాసాలను సినిమా మన కళ్ళముందు పెట్టింది.

Movie is visual book. సినిమా ఒక చూసే పుస్తకం.

మనం సినిమాలు చూస్తుండాలి. లేకపోతే జీవితం బోర్ కొడుతుంది. అందుకే నేనంటాను: బాగా జీవించటానికి బాగా సినిమాలు చూడాలి.

కుటుంబంతో బయటికెళ్ళే వినోదాలలో సినిమాకెళ్ళటం అన్నింటికన్నా ఆనందాన్నిస్తుంది. భార్య తన భర్తని అమితంగా ఇష్టపడితే దానికి గల కారణాలలో ఒకటి ఆమెను అతడు వారానికో సినిమాకి తీసుకెళ్ళటం. సినిమాకి తీసుకెళ్ళటం అనేది భర్త ప్రేమను కొలవడానికి భార్యకు ఒక ప్రమాణం.

జీవితంలో ఆడవాళ్ళమీద మోజుకి, సినిమాల్లో హీరోయిన్లలో ఆడతనం ఒక కారణం. అలాగే అసలైన మగతనం కూడా సినిమాల్లో హీరోలోనే ఆడవాళ్ళకి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

సినిమాకి బయలుదేరుతున్న ఆడదానిలో ఒక ప్రత్యేకమైన అందం కనిపిస్తుంది. సినిమా చూసి వచ్చిన రాత్రి శృంగారం దంపతుల మధ్య అనుబంధాన్ని పెంచుతుంది. దంపతుల శృంగారంలో సినిమా హీరోహీరోయిన్ల ప్రభావం అప్పుడప్పుడూ ఉంటుంది.

సినిమాలని ఇష్టపడని ప్రేమికులు ఉండరు; థియేటర్‌లో సినిమా సాక్షిగా, సినిమా నేపథ్యంలో ప్రేమించుకోవటం ఇచ్చే థ్రిల్లు ఏకాంతంలో ఏకమైనా కలగదు. ప్రేమికుల జ్ఞాపకాలకు సినిమాలు కేలండర్లు. సినిమా పాటలు ప్రేమ లేఖలు.

సినిమా మనకి అద్భుతమైన సంగీతాన్నిచ్చింది. సినిమా పుట్టకపోతే భారతీయ రాగ సంప్రదాయ సంగీతంలో ఇంతటి విస్తృతమైన రాగ సంచారం సాధ్యమయి ఉండేదికాదు. సినిమా పాటలు వింటూ పనిచేస్తూంటే అలసట తెలీదు.

సినీ సంగీతం మన జీవితంలో ఒక భాగం. సగటు ప్రేక్షకుడి మనశ్శాంతికి సినిమా పాటలు ఒక కారణం.

మనిషికి సినిమాని మించిన స్నేహితుడు లేడు. అనాధలు, విధవలు, విడాకులతో విడిపోయినవాళ్ళు, కుటుంబంతో కలహాలొచ్చి దూరమైనవాళ్ళు, బ్యాచిలర్స్, భగ్న ప్రేమికులు, బాబాలు ఎక్కువగా సినిమాలు చూసి తమ ఒంటరితనాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చు. సినిమా చూడటం అంటే సమాజంతో మానసికంగా సంబంధం పెట్టుకోవటం.

సినిమాలు మనుషుల్ని పాజిటివ్‌గా తయారుచేస్తాయి. ఎంత చెత్తసినిమా ఐనా చివరికి మంచి పాత్రలే గెలిచినట్టు చూపిస్తుంది.

ఎన్ని కష్టాలొచ్చినా అవినీతి చేయని మంచి పాత్రలు మనలో నీతిని పెంచి పోషిస్తాయి. మనలో పాజిటివ్ లక్షణాల కలబోతే హీరో పాత్ర. ప్రమాదాల్లో సైతం వదలని హీరో అనుకూల దృక్పథం(పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్) మనలో పాజిటివ్ లక్షణాలని పెంచుతుంది.

ఒక్క హీరో పాత్రలోనే కాదు, ప్రతీ మంచి పాత్రలో, మన మంచి లక్షణాలతో కలిసిపోతాం. కాబట్టి వాళ్ళకి సినిమాలో అంతా అనుకూలంగా జరగాలని మనం కోరుకోవటం అంటే మనకి అనుకూలంగా జరగాలని మనం కోరుకోవటమే. ఈ కారణంగా సినిమాలు ఎక్కువగా చూసే మనిషి తక్కువగా చూసే మనిషికన్నా పాజిటివ్‌గా ఆలోచిస్తాడు అని చెప్పవచ్చు.

ఈ ప్రతికూల ప్రపంచంలోని మనిషి ఏకధాటిగా రెండు గంటల పాటు పాజిటివ్‌గా ఆలోచించాడంటే_అది సినిమాహాల్లోనే సాధ్యం.

సినిమా చూస్తున్నప్పుడు _ ఎంత నెగిటివ్ మనిషైనా _ పాజిటివ్‌గానే ఆలోచిస్తాడు. సినిమాహాల్లోకి వెళ్ళకముందు మనం ఎంత చిరాగ్గా ఉన్నా, మనకిష్టం లేకపోయుండి ఇంకొకరి కోసం సినిమాకి రావాల్సివచ్చినా, సినిమాచూడటం మొదలైతే ఆ కోపం, చిరాకు పోతాయి. సినిమాహాల్లోకి నెగిటివ్‌గా ఎంటరయిన వ్యక్తి పాజిటివ్‌గా బయటికొస్తాడు. సినిమాకి రావటానికి ముందు తన వాళ్ళని అనవసరంగా విసుక్కున్నానని వాళ్ళమీద సానుభూతి చూపిస్తాడు. ఎటువంటి మనిషైనా, సినిమాహాల్లోంచి బయటికొచ్చిన వ్యక్తి చాలాసేపు పాజిటివ్‌గానే ఆలోచిస్తాడు.

తర్వాతి రోజుల్లో, గుర్తొచ్చిన సినిమా వల్ల పాజిటివ్ ఫీలింగ్స్ కలిగితేనే దాన్ని మంచి సినిమా అంటాడు. అసలు పాజిటివ్ ఫీలింగ్స్ కలిగించే సినిమాలనే మన మనసు గుర్తు తెచ్చుకుంటుంది.

ఈ రోజుల్లో విషాదాంత సినిమాలు ప్రజాదరణ పొందకపోవటానికి కారణం మనిషి సినిమాలని పాజిటివ్‌కోసం చూడటమే. తన జీవితం ఎంత నెగిటివ్‌గా ఉన్నా భరిస్తాడు కానీ సినిమా పాజిటివ్‌గా లేకపోతే ఒప్పుకోడు. బలహీనమైన లేదా ఓడిపోయిన హీరో పాత్రలు నచ్చవు.

మనిషి ఒక్క సినిమా విషయంలోనే పాజిటివ్‌గా ఆలోచిస్తాడు. వరసగా ఎన్ని చెత్త సినిమాలు వచ్చినా సరే రాబోయే కొత్త సినిమామీద ఆశ చావదు. బాగున్నా బాగోపోయినా వినోదం అంటే సినిమానే అన్న అభిప్రాయం మారదు. సినిమాని అభిమానించటం ఆగదు.

అభిమానులు మరీ ఆశావాదులు. తమ హీరో ఎన్ని ఫ్లాప్‌లిచ్చినా కొత్త సినిమా సూపర్‌హిట్ అవుతుందనుకోవటం ఫ్యాన్స్ పాజిటివ్ థింకింగ్‌కి పరాకాష్ట.

సినిమాలు మనకి ఎంత పాజిటివ్ ధృక్పధాన్నిస్తాయంటే _ మన జీవితం సినిమాలా ఉంటే బావుణ్ను అనుకునేంత.

పాజిటివ్ దృక్పథానికి సినిమా ఎలా చూడాలి ?

పాజిటివ్‌గా ఆలోచించాలన్నా, నెగిటివ్‌గా ఆలోచించకూడదన్నా, మరే విధంగానైనా ఆలోచించాలన్నా ఆలోచనల మీద అదుపు అవసరం.

సాధారణంగా, ఆలోచనలను అదుపు చేయటం అంటే, ఆలోచనల కారణంగా కలిగే భావాలను అదుపు చేయటం అని పొరపాటుగా అర్థం చేసుకుంటాం. అందుకే, ఆలోచనలను అదుపు చేయలేకపోతున్నాం.

ఆలోచనలు అంటే విషయాలు.

విషయాలు అంటే సంఘటనలు.

సంఘటనలు అంటే దృశ్యాలు.

ఏ చిత్రాలూ, దృశ్యాలూ లేకుండా మీరు ఆలోచించలేరు. ఆలోచనలను అదుపు చేయటం అంటే దృశ్యాలను అదుపు చేయటమే. మనసులో మీరు చేసే ఆలోచన, మీకు జరిగిన గతం తాలూకు సంఘటనల దృశ్యాలతో గానీ, భవిష్యత్తులో జరుగుతాయని ఊహించుకునే దృశ్యాలతో గానీ, జరుగుతుంది. దృశ్యం గతమైనా, భవిష్యత్తైనా, కలైనా, ఊహైనా, కళ్ళముందు నిజమైనా దాన్ని అదుపు చేసే శక్తిని చిత్రధ్యానం ద్వారా పొందుతాం.

దృశ్యంమీద అదుపు అంటే ఏమిటి?

దృశ్యంమీద అదుపు అంటే దానికి ప్రభావితం కాకుండా ఉండటం. దృశ్యం ఆలోచన కాబట్టి, ఆలోచనమీద అదుపు కలిగి ఉండటమంటే, ఆ ఆలోచనకి ప్రభావితం కాకుండా ఉండటం.

మనసులో, ఆలోచనా ప్రక్రియలో ఉన్న దృశ్యాలను అదుపుచేసే శక్తి, వాస్తవంగా కళ్ళముందు కనిపించే దృశ్యాలను అదుపు చేస్తే వస్తుంది. ఇదీ చిత్రధ్యాన సిద్ధాంతం.

సినిమాలలో పాజిటివ్ థింకింగ్ కలిగించేవి మాత్రమే కాకుండా, నెగిటివ్ ఆలోచనలు కలిగించేవి కూడా ఉంటాయి.

అయినా మీరు అటువంటి సినిమాలని ఇష్టపడితే మిమ్మల్ని నెగిటివ్ థింకింగ్ నుంచి ఎవడూ కాపాడలేడు. కొట్లాటలు, గొడవలు, రక్తపాత హింసాత్మక దృశ్యాలున్న సినిమాలను మీరు ఒకపక్క సూపర్‌హిట్ చేస్తూ, మరోపక్క నెగిటివ్‌గా ఆలోచించకూడదనుకోవటం అజ్ఞానం; మూర్ఖత్వం; దౌర్భాగ్యం.

నెగిటివ్ ఆలోచనలు రాకూడదనుకుంటే భీభత్స, భయానక, హింసాత్మక దృశ్యాలున్న సినిమాలు చూడటం మానేయండి. ఆ సినిమాలు మీకు నెగిటివ్ ఆలోచనలు కలిగిస్తున్నాయని మీరు ఫీలవ్వకపోవచ్చు. అలాంటి సినిమాలు మీకు వినోదాన్ని కలిగించవచ్చు. కానీ మీరు గమనించని ప్రమాదం మీ మనసులో జరుగుతుంది. అదేమిటంటే నరుక్కునే దృశ్యాలు మీ మంచి ఆలోచనా విధానాన్ని నరుకుతాయి. పగ, ప్రతీకారం మీలో ప్రతికూల(నెగిటివ్) దృక్పథాన్ని కలిగిస్తాయి. అటువంటి సినిమాలు - మీ అభిమాన హీరోవి అయినా కూడా - చూడకండి! ఒక్క సినిమాలనే కాదు టీవీ సీరియల్స్, టీవీ న్యూస్ - హింసాత్మక దృశ్యాలుంటే - చూడకండి! సినిమాలూ, సీరియల్స్, న్యూస్ వాస్తవాన్ని చూపిస్తున్నాయా, అవాస్తవాన్ని చూపిస్తున్నాయా అనేది విషయం కాదు. మనిషికి ప్రతికూల దృక్పథాన్ని కలిగించేది వాస్తవమైనా, అవాస్తవమైనా దాన్ని చూడకపోవటమే చేయాల్సింది.

అయితే సినిమాలు చూసి అలవడిన హింసాత్మక ధోరణి గాకుండా, జీవితంలో సహజ లక్షణంగా మనలో ఉన్న హింసాత్మక దృక్పథాన్ని మార్చుకోటానికి సినిమాల్లోని నెగిటివ్ దృశ్యాలమీద చిత్రధ్యానం చేయాలి. అంటే ఆ దృశ్యాలను చూస్తూ వినోదించకుండా ఉండటం, అది తప్పు అని చూస్తున్నప్పుడు మనసులో పదేపదే అనుకోవటం.

ఏ ఆలోచనలైతే మీకు నెగిటివ్ ఆలోచనలుగా ఫీలవుతారో, ఆ ఆలోచనలు కలిగించే, అంటే దృశ్యాలు ఉన్న, సినిమాలను చూస్తూ చలించకుండా ఉండటం సాధన చేయాలి. ఇదే చిత్రధ్యానం.

నెగిటివ్ ఆలోచనలు భయం వల్ల కలుగుతాయి. సాధారణంగా ఎటువంటి సినిమా చూస్తున్నప్పుడైనా, హీరోకి లేదా మనం ఇష్టపడే మంచి పాత్రలకి హాని జరుగుతుందేమో అన్న భయం, ఆందోళన మనలో కలుగుతాయి. అటువంటి భయం, ఆందోళన కలిగించే సినిమా దృశ్యాలను మీరు నిమిత్త మాత్రంగా చూడాలి. ఊరికే ఒక సాక్షిలాగా; ఏమీ ఫీలవ్వకుండా చూడాలి. ఎప్పుడైతే కళ్ళముందు సినిమా దృశ్యాలకు స్పందించకుండా, అంటే ప్రభావితం కాకుండా చూడగలుగుతారో, అప్పుడు మనసులోపల ఆలోచన దృశ్యాలకు కూడా స్పందించకుండా, అంటే ప్రభావితం కాకుండా ఉండగలుగుతారు.

భయం పోవటానికి హారర్ సినిమాలను ఎంచుకోవాలి. హారర్ సినిమాలో ప్రతీ సన్నివేశం చూస్తున్నప్పుడు మనిషి మనసు నెగిటివ్‌గా ఆలోచిస్తూంటుంది. మొత్తం సినిమాహాలంతా నెగిటివ్ భావ తరంగాల మయం ఐపోతుంది. మీరు తప్ప మిగతా ప్రేక్షకులందరూ ఆ సినిమాలోని దృశ్యాలకు స్పందిస్తూ, ప్రభావితం అవుతూ, నెగిటివ్‌గా ఆలోచిస్తున్న అదే సమయంలో మీరు ఆ సినిమా దృశ్యాలకు స్పందించకుండా ఉండగలిగినప్పుడు, ఇతరుల మనస్సుల ప్రభావంనుంచి మీ మనసుని కాపాడినట్టే. అంటే మీ చుట్టూ ఉన్న ఇతరులు ఏ విధంగా ఆలోచిస్తున్నప్పటికీ మీరు మీ స్వంత ఆలోచనను కలిగి ఉంటారు. నెగిటివ్‌గా ఆలోచిస్తున్న ఇతరుల మధ్య పాజిటివ్‌గా ఆలోచించగలిగే మనోశక్తిని మీకు ఈ చిత్రధ్యాన సాధన ఇస్తుంది.

అయితే ఇప్పటివరకూ స్పందిస్తున్న సినిమా దృశ్యాలకి ఇకనుంచి స్పందించకుండా ఉండటం చిత్రధ్యానంతో ఎలా సాధ్యమౌతుంది?

మనం చూసే దృశ్యాన్ని వేరే దృష్టికోణంతో చూసినప్పుడు సాధ్యమౌతుంది.

నిజానికి మన దృక్పథం ఏదైనప్పటికీ అది మన దృష్టికోణాన్ని బట్టే ఉంటుంది. మన దృష్టికోణం మన దృక్పథాన్ని బట్టే ఉంటుంది. దృష్టిని బట్టి దృక్పథం, దృక్పథాన్ని బట్టి దృష్టి ఉంటుంది. కోడి ముందా, గుడ్డు ముందా అనే ప్రశ్నకు ఏ జవాబు వస్తుందో, అదే జవాబు దృష్టి ముందా, దృక్పథం ముందా అనే ప్రశ్నక్కూడా వస్తుంది. దృష్టిని దృక్పథంతో, దృక్పథాన్ని దృష్టితో మార్చుకోవచ్చు.

చిత్రధ్యానం ప్రధానంగా మీ దృష్టినీ, దృక్పథాన్నీ మార్చటానికే ఉంది. సినిమా దృశ్యాలకు స్పందించకుండా ఉండటం కోసం మనం చిత్రధ్యానం

చేయటం అంటే ఒక దృక్పథాన్ని కలిగి ఉండటమే. అంటే చిత్రధ్యానంలో 'మనం మారాలి' అనే దృక్పథంతో సినిమా దృశ్యాలకు స్పందించకుండా ఉండటం సాధన చేస్తాం.

ఇప్పుడు దృశ్యాన్ని చూసే దృష్టికోణానికి, స్పందించటానికి గల సంబంధం తెలుసుకుందాం.

మీరు స్పందించే విషయాలకి ఇతరులు స్పందించకపోవటం మీ అసలు సమస్య; ముఖ్యంగా మీపట్ల మీరు స్పందించినట్టే, ఇతరులు మీపట్ల స్పందించకపోవటం.

అలాగే ఇతరులు స్పందించే విషయాలకి మీరు స్పందించవచ్చు, స్పందించకపోవచ్చు; ఇది కూడా మీ సమస్య లేదా ఇతరులకు మీ వల్ల సమస్య.

ఒకే విషయాన్ని ఇద్దరు వేర్వేరుగా ఎందుకు అర్థం చేసుకుంటున్నారు? దీనికి కారణం మీరేమనుకుంటున్నారు? ఒకవేళ ఒకే విషయానికి ఇద్దరూ ఒకేలా స్పందించారనుకున్నా, ఆ స్పందించటంలోని తీవ్రతలో తేడాలుంటున్నాయి. ఎందుకు? మీరనుకోవచ్చు - మిమ్మల్నెవరైనా అర్థం చేసుకోకపోతే మీ అంత గొప్ప ఆలోచనా స్థాయి ఎదుటివాడికి లేదని. ఆ ఎదుటివాడు కూడా మిమ్మల్ని చూసి అలాగే అనుకుంటాడు. తనని అర్థం చేసుకోని ప్రతీ వ్యక్తికీ దృష్టిలోపాలున్నాయని లేదా దృక్పథ లోపాలున్నాయని ప్రతీ వ్యక్తీ ఫీలవుతుంటాడు. కానీ, దృష్టిలోపాలు కానీ, దృక్పథలోపాలు కానీ ఎందుకు ఏర్పడుతున్నాయని ఆలోచించడు. ప్రతీ వ్యక్తీ తనకి తెలిసిందే కరెక్ట్ అని అనుకుంటే - నిజంగా ఏ వ్యక్తికి కరెక్ట్‌గా తెలుసు? అని అన్వేషించడు. ఒకే వస్తువు ఇద్దరికి ఒకేలా ఎందుకు కనబడటం లేదు?

మీరు తీవ్రంగా అన్వేషిస్తే, సరిగ్గా ఆలోచిస్తే, తీక్షణంగా చూస్తే మనందరి దృక్పథాల్లో, దృష్టిలో తేడాలు, సత్యాన్ని చూడటంలో తేడాలు అని గ్రహిస్తారు. అంటే ఆ సత్యాన్ని చూసే కోణాల్లో తేడాలే అని గ్రహిస్తారు.

దృష్టికోణాల్లోని తేడాలే దృశ్యంలోని తేడాలు. మనలో ఎవరూ కరెక్ట్ కాదు. లేదా మనందరం కరక్టే. మనవి అన్నీ కోణాలే; సత్యాలు కావు. మీదొక కోణం; నాదొక కోణం. మన దృష్టికోణాలతో సంబంధం లేకుండా ఈ ప్రపంచానికి స్వతస్సిద్ధంగా ఒక అస్తిత్వం, రూపం లేదు.

మీరు ఎలా చూస్తే, ఈ ప్రపంచం అలా కనబడుతుంది. ఈ ప్రపంచం మీ దృక్పథాన్ని ఏర్పరచదు; మీ దృక్పథమే ఈ ప్రపంచాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే, మీ దృక్పథాన్ని బట్టే ఈ ప్రపంచం ఉంటుందికానీ, ఈ ప్రపంచాన్ని బట్టే మీ దృక్పథం ఉండదు. ఏ వ్యక్తీ సమూలంగా, పూర్తిగా, అన్ని కోణాల్లోంచి ఈ ప్రపంచాన్ని చూడలేడు. అలా చూడాలని ఎవరైనా ప్రయత్నిస్తే, ఆ వ్యక్తి సత్యంకోసం జీవిస్తున్నట్టే కానీ సత్యాన్ని జీవించటం కోసం వాడుకున్నట్టు కాదు. మనం తెలుసుకోటానికే తెలుసుకోం; మనం తెలుసుకోవటం వెనుక ఒక అవసరం ఉంటుంది. మనకి ఆనందం కావాలి, పేరు కావాలి, డబ్బు కావాలి, సుఖం కావాలి, ఉద్యోగం కావాలి ఇంకా ఏవేవో చాలా చాలా కావాలి. ఇలా కోరికలు తీర్చుకోటానికి మాత్రమే మనం తెలుసుకుంటాం. ఊరికే తెలుసుకోవటం కోసమే తెలుసుకోం. ఎప్పుడైతే మీ జ్ఞానం వెనుక ఒక అవసరం, కోరిక, ఆశ, ఆశయం ఉంటాయో, ఆ జ్ఞానం సంపూర్ణమైనది కాదు.

మన అవసరాలు, కోరికలు, ఆశలు, ఆశయాలలో తేడాలుంటాయి. అందుకే మనం తెలుసుకునే తీరులో కూడా తేడాలుంటాయి. అందుకే మన జ్ఞానంలో కూడా తేడాలున్నాయి.

మనం తెలుసుకునే తీరులో తేడాలు అంటే, మన అవసరాల్లో తేడాలుంటాయి కాబట్టి, ఆ అవసరాలున్న పరిధి వరకే మన దృష్టి ఉంటుంది. ఆ పరిధిలో ఉన్న దృష్టితోనే ఈ ప్రపంచాన్ని చూస్తాం. కాబట్టి మీరు తెలుసుకోవటం వెనుక ఉన్న అవసరాన్ని, పరిధిని బట్టి ఈ ప్రపంచం మీకు కనిపిస్తుంది. ఆ అవసరమే, ఆ పరిధియే మీరు ఈ ప్రపంచాన్ని చూసే మీ దృష్టికోణం; మీ దృక్పథం.

ఏ ఇద్దరు వ్యక్తులకీ ఒకే సమయంలో, ఒకే తీవ్రతలో, ఒకే అవసరాలు ఉండవుకాబట్టి ఒకే దృష్టికోణం, ఒకే దృక్పథం కూడా ఉండదు. అందువల్లే ఏ ఇద్దరూ ఈ ప్రపంచాన్ని ఒకేలా చూడలేరు; ఒకేలా స్పందించలేరు.

ఎదుటి వ్యక్తిమీద ప్రేమతోకానీ, ఎదుటి వ్యక్తితో ఉన్న అవసరంకోసం గానీ మీరు అతని కోణంలో చూసినప్పుడు, మీరు అతణ్ని అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. ఆ విషయానికి అతనియొక్క స్పందనని మీరు అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. మీలో సున్నితత్వం ఉంటే, ఆ విషయానికి అతనితో పాటు మీరూ స్పందిస్తారు. ఇది మీలో

సహజంగా, అప్పుడప్పుడు జరుగుతూంటుంది. అదేవిధంగా మీలో సున్నితత్వం లేకపోతే, ఎదుటివ్యక్తి కోణంలో ఆ విషయాన్ని చూడలేరు; అతనితో పాటు స్పందించలేరు. ఇది మీలో సహజంగా, ఎప్పుడూ జరుగుతూంటుంది.

ఇలా, ఎదుటివ్యక్తితో మీకున్న సంబంధాన్ని బట్టి, అవసరాన్ని బట్టి ఆ వ్యక్తికోణంలో, ఆ విషయాన్ని చూడటం లేదా చూడలేకపోవటం, స్పందించటం లేదా స్పందించలేకపోవటం మీకు తెలియకుండా సహజంగా చేస్తున్నారు; ఇదే మీరు తెలిసిచేస్తే మీరు గొప్ప దృక్పథాన్ని కలిగి ఉన్నట్టే.

గొప్ప దృక్పథం అంటే అన్నిటికన్నా ఉన్నతమైన, గొప్ప దృష్టి కోణం అని కాదు. ప్రతీ విషయానికి స్పందించినప్పుడు లేదా స్పందించకుండా ఉండినప్పుడు ప్రతీ వ్యక్తీ సత్యాన్ని చెప్పటం లేదని, కేవలం తన దృష్టికోణాన్నే చెప్తున్నాడని, అలాగే మీరు కూడా సత్యం గురించి చెప్పటం లేదని, మీరు కూడా చెప్పేది కేవలం మీ దృష్టికోణాన్నే - అని ఒక అవగాహన అనుక్షణం కలిగియుండటమే గొప్ప దృక్పథం.

అంటే, కేవలం మీ దృష్టికోణంతోనే ఈ ప్రపంచాన్ని చూడటానికి ఫిక్స్ ఐపోకుండా, ఇతరుల దృష్టికోణంతో కూడా చూడటానికి వీలుగా మీ దృష్టికోణాన్ని ఎప్పటికప్పుడు మార్చుకునే శక్తిని కలిగి ఉంటారన్న మాట.

అంటే, ఇప్పటివరకు ఇతరుల దృష్టికోణంతో విషయాలను (దృశ్యాలను) చూడలేకపోవటం వల్ల వాళ్ళలాగా స్పందించలేకపోయిన మీరు ఇకనుంచి వాళ్ళ దృష్టికోణంతో విషయాలను(దృశ్యాలను) చూసి స్పందించగలుగుతారు.

అదేవిధంగా ఇతరుల దృష్టికోణంతో చూసి వాళ్ళు స్పందించని విషయాలకు మీరు స్పందించకుండా ఉండగలరు. ఈ అనుభవం మీకు ఎప్పుడైనా జరిగే ఉంటుంది; ముఖ్యంగా మీరు దేని గురించైనా బాధ పడుతున్నప్పుడు, మీ ఆత్మీయులు గానీ, ఎవరైనా వచ్చి, మీరు బాధపడే విషయాన్ని వేరే కోణంలో నిర్వచించి, అందులో అంత బాధ పడాల్సిన అవసరం లేదని, ముందు ముందు ఇంకా మంచి అవకాశాలొస్తాయని గానీ, మరోవిధంగా కానీ - వాళ్ళ దృష్టికోణాన్ని మీకు చెప్పి - మీలో ఆశ కల్పించటం, మీకు కొంత స్వాంతన కలగటం జరిగిందంటే దానర్థం మీకు స్వాంతన చేకూర్చిన వ్యక్తి దృష్టికోణంలో చూడటం వల్ల మాత్రమే. దాంతో అప్పటివరకు మీరు స్పందించిన విషయానికి (దృశ్యానికి) ఇక

స్పందించకుండా ఉండగలుగుతారు. ఇది కూడా మీ జీవితంలో అప్పుడప్పుడు సహజంగా మీకు తెలియకుండానే చేస్తూంటారు.

మీ జీవితాన్ని మీకిష్టమొచ్చినట్టు జీవించటానికి, మీకు అనువైన పరిస్థితులను కల్పించుకోటానికి లేదా మీకు వ్యతిరేకమైన పరిస్థితులను అనుకూలంగా మార్చుకోటానికి మీరు కలిగి ఉండాల్సిన శక్తి ఏమిటంటే, మీ అవసరాలకీ, మీ కోరికలకీ, మీ ఆశయాలకీ అనుగుణంగా స్పందించే శక్తి మరియు వ్యతిరేకంగా స్పందించకూడని శక్తి.

మీ ఆశయానికి అనుగుణంగా కొన్ని విషయాలకి భయపడకూడదు అని మీకు తెలిస్తే, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఆ విషయాలకి భయపడకుండా ఉండటమే మీరు సాధించాల్సిన శక్తి. అయితే, ఏ విషయాలకి స్పందించాలో, స్పందించకూడదో లేదా ఎంత స్థాయిలో స్పందించాలో, ఎంత స్థాయిలో స్పందించకూడదో తెలిసినా, వెంటనే మీకు జీవితంలో ఎదురయ్యే విషయాలకి, మీకు తెలిసిన స్పందనా జ్ఞానాన్ని అమలుపర్చలేరు. అందుకే, మీ దృష్టికోణాన్ని మార్చుకోటానికి, మీ స్పందనాజ్ఞానాన్ని అమలుపర్చటానికి సినిమాదృశ్యాలు ఉపయోగపడ్తాయి.

అంతేగాక ఏదైనా విషయం లేదా సంఘటనని మీరు ఎదుర్కోవాలంటే, దానిలో లీనం కాకపోవటం ప్రథమ కర్తవ్యం. అప్పుడే విషయాలకి స్పందించటం, స్పందించకపోవటం మీ చేతుల్లో ఉంటుంది. జీవితంలోని విషయాలలో (దృశ్యాలలో) మీరు లీనమైపోతారు. లీనం కాకుండా జీవితంలో సంఘంటనల్ని (దృశ్యాల్ని) పరిశీలించే శక్తిని, సినిమాదృశ్యాల్లో లీనం కాకుండా ఉండటం ద్వారా పొందవచ్చు.

మీ దృష్టికోణం మారినప్పుడు, ఎలాగైతే మీ జీవితంలో సంఘటనలకి స్పందించటం, స్పందించకపోవటం జరుగుతుందో, అలాగే సినిమాదృశ్యాలు చూస్తున్నప్పుడు కూడా మీ దృష్టికోణాన్ని మార్చటమే మీ స్పందనాజ్ఞానాని అమలుపర్చటం.

భయం వల్ల మాత్రమే నెగిటివ్ ఆలోచనలు, నెగిటివ్ భా...లు కలుగుతున్నాయని స్వామి వివేకానంద చెప్పారు.

జీవితంలో ఏ విషయాలకైతే, అంటే ఏ దృశ్యాలకైతే, మీరు

భయపడుతున్నారో, వాటికి స్పందించకుండా ఉండటానికి ఏ దృష్టికోణంలో చూడాలి?

సాధారణంగా సినిమా పాత్రలతో మమేకమై, మనం పరకాయ ప్రవేశం ద్వారా వాళ్ళతో కూడి ఉండటం వల్ల, ఆ పాత్రలకేదైనా హాని జరిగితే మనకి కూడా జరుగుతున్నట్టు ఫీలవుతాం. అంతకంటే ఎక్కువగా, ఆ పాత్రల కన్నా కూడా మనమే ఎక్కువ భయపడ్తాం. ఎందుకంటే, ఆ పాత్రలకి ఆ హాని జరగబోతున్నట్టు, వాళ్ళ కన్నా ముందే, మనకి తెలిసినప్పుడు ఇలా భయపడటం జరుగుతుంది.

చేయాల్సిన చిత్రధ్యానం ఏంటంటే, సినిమా మొదటి నుంచే కథలో లీనమవటంగానీ పాత్రలతో మమేకవటంగానీ, వాళ్ళ భావాల్ని పంచుకోవటంగానీ చేయకూడదు. అప్పుడు మీరు ఆ దృశ్యాలకి కూడా స్పందించకుండా ఉండగలుగుతారు. సినిమా మొత్తం దృశ్యాలకి స్పందించకుండా ఉండటానికి ఈ చిత్రధ్యాన పద్ధతి ఉపయోగపడుతుంది. అలా కాకుండా మీరు చూస్తున్న సినిమాలో మీరు స్పందించకూడని దృశ్యాలు కొన్ని మాత్రమే ఉన్నప్పుడు, ఆ దృశ్యాలకి ప్రత్యేకంగా స్పందించకుండా ఉండాలంటే, ఆ దృశ్యాల్ని చూసే దృష్టికోణాన్ని మార్చాలి. అంటే, ఆ దృశ్యంలో మీరు ఒక సంఘటనని లేదా ఒక కథని లేదా పాత్రల్ని కాకుండా మీ అభిరుచి మేరకు ఆ సన్నివేశంలో వస్తువునుగానీ, రంగులనుగానీ చూసి ఆ దృశ్యానికి స్పందించకుండా ఉండవచ్చు.

ఉదాహరణకి, ఒక హత్య జరిగే సన్నివేశానికి మీరు స్పందించకుండా ఉండాలంటే, ఆ సన్నివేశంలో, ఆ దృశ్యంలో మీరు ఆ పాత్రలను కాకుండా ఆ దృశ్యాన్ని చిత్రీకరించిన కెమేరా యాంగిల్(కోణం)ను గానీ, పాత్రల హావభావాల్ని గానీ, పాత్రల దుస్తులు, ఆహార్యంలాంటి వాటినిగానీ, బ్యాగ్రౌండ్ సంగీతాన్నిగానీ, ఆ దృశ్యంలో ఉండే షాట్స్‌యొక్క సంఖ్యను లెక్కపెట్టటం ద్వారాగానీ ఇలా మీ అభిరుచి మేరకు, మీ శక్తిమేరకు, అదే దృశ్యంలో ఉండి, అప్పటివరకు మీరు గమనించని విషయాన్ని చూడటమే, వేరే దృష్టి కోణంతో చూడటం. అప్పుడు మీరు తప్పకుండా ఆ దృశ్యానికి స్పందించకుండా ఉండగలుగుతారు.

ఈ చిత్రధ్యానాన్ని మీరు సాధన చేస్తున్నప్పుడు, మీరు స్పందించకుండా ఉండాల్సిన లేదా స్పందించాల్సిన దృశ్యాలకు స్పందించకుండా ఉండటానికి వేరే ఇతర దృష్టికోణాల్ని మీ మనసే కనిపెడుతుంది; మీకే తెలిసిపోతుంది. చేసి చూడండి.

అలాగే, మీలో సున్నితత్వం లేకపోవటం వల్ల ఏ దృశ్యాలకైతే స్పందించాల్సిన అవసరం ఉన్నప్పటికీ మీరు స్పందించకుండా ఉండటంవల్ల మీ ఆశయానికి హాని జరుగుతుందో, అటువంటి దృశ్యాల్ని ఎంచుకొని, చూస్తున్నప్పుడు కూడా మీకు స్పందనలు కలగకపోతే, దానర్థం మీరు పాత్రలతో కూడి లేరని. మీరు మమేకమవటం, పాత్రల్లో పరకాయప్రవేశం చేయటం చాలా తక్కువగా జరుగుతుందని అర్థం. ఎదుటివ్యక్తి యొక్క దృష్టికోణాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోటానికి ఎదుటి వ్యక్తిలాగా మనం కూడా స్పందించాల్సిన అవసరం ఉన్నప్పటికీ కూడా మీరు స్పందించలేకపోతున్నారంటే, దానర్థం మీరు ఆ వ్యక్తిని అర్థం చేసుకోవటంకోసం ఏ మాత్రం శ్రద్ధ చూపించటం లేదని.

ఇతరుల దృష్టికోణాల నుంచి విషయాలను చూడాలి అని మీకు తెలిసినప్పుడు, ఇతరుల దృక్పథాన్ని అర్థం చేసుకోటానికి సినిమాపాత్రలను ప్రత్యేక శ్రద్ధతో అర్థం చేసుకోవటం అద్భుతమైన సాధనం. ఎప్పుడైతే మీరు సినిమాపాత్రల్ని అర్థం చేసుకోవటంకోసం అటెన్షన్ అంటే శ్రద్ధ చూపిస్తారో, అప్పుడు నిజ జీవితంలో కూడా వ్యక్తుల దృక్పథాల్ని, దృష్టికోణాన్ని, వ్యక్తిత్వాలను, మనస్తత్వాలను అర్థం చేసుకోగలుగుతారు; అవసరమైనంత మేరకు స్పందించగలుగుతారు. ఇలా, స్పందించటానికీ, స్పందించకపోవటానికీ కూడా చిత్రధ్యానం మీకు గొప్ప సాధనం. చిత్రధ్యానంతో మీకు కావల్సిన దృక్పథాన్ని మీరు ఏర్పరచుకోవచ్చు.

చిత్రధ్యానం ఫిక్స్‌డ్‌గా అందరికీ ఒకే దృక్పథాన్ని కలిగించేది కాదు. మీరు భయపడేవారైతే ధైర్యంగా ఉండే దృక్పథాన్ని చిత్రధ్యానం ద్వారా పొందవచ్చు. మీరు దూకుడు స్వభావం కలవారైతే సౌమ్యంగా ఉండే దృక్పథం చిత్రధ్యానంతో పొందవచ్చు. సౌమ్యంగా ఉండేవాళ్ళు, సౌమ్యంగా ఉండటం వల్ల జీవితంలో ఎక్కువ కష్టాలు పడుతూంటే, వాళ్ళు ధైర్యంగా, వీరోచితంగా ప్రవర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది. వాళ్ళకి ఆ దృక్పథం అవసరమౌతుంది. అలా, అందరికీ ఒకే దృక్పథం కలిగి ఉండటం అనేది ఆదర్శవంతమైన సిద్ధాంతం కాదు.

మీ పరిస్థితుల్ని బట్టి, మీ అవసరాల్ని బట్టి, మీ ఆశయాల్ని బట్టి, మీ కోరికల్ని బట్టి మీ దృక్పథం ఉండాలి. అది ఏ విధంగా ఉండాలో మిమ్మల్ని మీరు చిత్రధ్యానం ద్వారా నిరంతరం పరిశీలించుకుంటూ ఉంటే, మీకు తెలియకుండానే మీలో మీకు తగిన దృక్పథం ఏర్పడుతుంది.

67

వ్యక్తిత్వాన్ని తెలుసుకోటానికి
సినిమా కన్నా గొప్ప శాస్త్రం లేదు.
మంచి మానవ సంబంధాలను ఏర్పరచుకోటానికి
సినిమాని మించిన మహాభారతం లేదు

వ్యక్తిత్వం; ఇంగ్లీషులో పర్సనాలిటీ.

వ్యక్తిత్వవికాసం గురించి ఇప్పటివరకు మీరు చాలా విని, చదివినప్పటికీ, మీ వ్యక్తిత్వం ఇంకా వికాసం పొందలేదంటే, ప్రధాన కారణం వ్యక్తిత్వం అంటే స్పష్టంగా అర్థం కాకపోవటమే. వ్యక్తిత్వం అంటే ఏమిటో స్పష్టంగా తెలియకపోతే, ఇంక వ్యక్తిత్వవికాసం ఎలా జరుగుతుంది?

'నీ బుద్ధి పోనిచ్చుకున్నావు కాదూ!' అని అనటంగానీ, వినటంగానీ మీ జీవితంలో జరుగుతూంటుంది. ఆ బుద్ధిని వ్యక్తిత్వంగా అర్థం చేసుకోవటంలో తప్పులేదు.

మనస్తత్వశాస్త్ర ప్రకారంగా ఒక అర్థం, తత్వశాస్త్ర ప్రకారంగా మరో అర్థం, ఆధ్యాత్మికంగా ఇంకో అర్థం......... ఇలా రకరకాల అర్థాలు మీకు అనర్థాలు కలిగిస్తున్నాయి; మీ మనసుని అయోమయం చేసేస్తున్నాయి. ఏదైనా పదానికి మీరు గ్రహించిన అర్థం, ఇతరులు గ్రహించిన అర్థాలతో సరిపోకపోయినా, భాషాశాస్త్రాల పదాలతో సరితూగకపోయినా ఆందోళన చెందకండి. మనక్కావల్సింది పదాలు, అనువాదాలు, శాస్త్రీయ ప్రమాణాలు కాదు. అంతకన్నా ముఖ్యంగా, మీరు ఆ ప్రక్రియని అర్థం చేసుకోగలిగితే చాలు.

మీ దృక్పథాన్ని, ఇతరులు వ్యక్తిత్వం అన్నా, ఇతరుల మనస్తత్వాన్ని మీరు వ్యక్తిత్వంగా అర్థం చేసుకున్నా, మీ మనస్తత్వాన్ని ఇతరులు దృక్పథం అనుకున్నా సమస్య లేదు. మీదంటూ ఒక ప్రత్యేక అర్థం కలిగి ఉన్నంత మాత్రాన కొంపలేం మునగవు. అయితే, మీకంటూ ప్రత్యేకమైన అర్థాలు మీకు స్పష్టంగా ఉండాలి.

మీరు మార్పు చెందటానికి, మిమ్మల్ని మీరు అర్థం చేసుకోటానికి ఈ పదాల అర్థాలు ఆటంకం కాకూడదు. మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకునే ప్రయత్నంలో, మిమ్మల్ని మీరు బాగుచేసుకునే ప్రక్రియలో, మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకునే క్రమంలో ఏ పదాలకి అర్థాలు, ఏ విధంగా ఉన్నప్పటికీ, మీలో మార్పు జరిగే తీరుతుంది. మిమ్మల్ని మీరు బాగుచేసుకోవటం కోసం, మీ పదాల అర్థాలు ఇతరుల అర్థాలతో సమానం కాకపోయినప్పటికీ, మీరు పట్టించుకోకపోతే, మీరు ప్రత్యేకంగా ఒక వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉన్నట్టు.

మీ లోపలి ప్రత్యేక బుద్ధిగానీ, మీ ప్రత్యేక మనస్తత్వంగానీ, మీ ప్రత్యేక దృక్పథంగానీ బయటకి - అంటే ఇతరులకి కనిపిస్తే, దాన్ని వ్యక్తిత్వం అని సాధారణంగా అనటం మామూలుగా జరుగుతుంది. మీ బుద్ధి, మనస్తత్వం, దృక్పథం ఎలా బయటపడ్తాయి? మీ ప్రవర్తనలో, మీరు చేసిన పనిలో, మీ మాటల్లో, మీ శరీర భంగిమల్లో బయటపడ్తాయి. ముఖ్యంగా, నీతీ, నిజాయితీ, మంచితనం... ఇలాంటి విషయాల్లో మీ బుద్ధిని, మనస్తత్వాన్ని లేదా దృక్పథాన్ని ఇతరులు మీ వ్యక్తిత్వం అంటారు.

ఉదాహరణకి, రోడ్డుమీద వెళ్తున్నప్పుడు మీకు ఒక పర్స్ దొరికింది; అందులో చాలా డబ్బు ఉంది. ఆ పర్స్‌ని, దానిలో ఉన్న చిరునామాదారునికి తిరిగి ఇవ్వటం లేదా ఇవ్వకుండా ఆ డబ్బుని మీరే సొంతంగా ఖర్చుపెట్టుకోవటం మీ వ్యక్తిత్వం. తిరిగిస్తే మంచి వ్యక్తిత్వం. మీకు పర్స్ దొరకటం ఎవరికీ తెలీదు కాబట్టి తిరిగి ఇవ్వకుండా ఉంటే చెడ్డ వ్యక్తిత్వం.

వ్యక్తి అంటే ప్రత్యేకమైన అస్థిత్వం కలిగినవాడు.
వ్యక్తిత్వం అంటే ప్రత్యేకమైన మనస్తత్వం కలిగి ఉండటం.

వ్యక్తిత్వం మానవ సంబంధాల్లో వ్యక్తులను గుర్తించటానికి - శరీరం తర్వాత - ఒక గుర్తు. మీ పేరు, మీ రూపంతో మాత్రమే మీరు ఇతరులతో సంబంధాలు కలిగి ఉండలేరు. మీ పేరు, మీరూపం, మీ ఉద్యోగం కేవలం పరిచయాలకే ఉపయోగపడ్తాయి. మానవ సంబంధాలన్నీ వ్యక్తిత్వాల మధ్యే.

'మీరు ఏంటి' అని మీరు ఇతరులనుగానీ, మిమ్మల్ని ఇతరులుగానీ, అడిగితే వచ్చే సమాధానాలన్నీ వ్యక్తిత్వం గురించే.

రెండు మనసుల మధ్య సంబంధం భావ తరంగాల వల్ల ఏర్పడుతుంది.
రెండు వ్యక్తుల మధ్య సంబంధం వ్యక్తిత్వాల వల్ల ఏర్పడుతుంది.

మనుషులతో సంబంధాలు మనకి ఉంటాయి కాబట్టే వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉండాల్సొస్తుంది. వ్యక్తిత్వవికాసమంటే మానవ సంబంధాల వికాసమే. మీకు ఏ వ్యక్తితోనూ సంబంధం అవసరం లేకపోతే, మీకు వ్యక్తిత్వంతో కూడా అవసరం ఉండదు.

వ్యక్తులతో అవసరాల కోసం మనకి గొప్ప వ్యక్తిత్వం ఉన్నట్టు నటిస్తాం. మనలో చాలామందిమి మంచి వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉండం అని రుజువు చేసే అవకాశాలు లేక మంచివాళ్ళంగా అర్థం కాబడుతున్నాం.

ఇతరుల మెప్పుకోసం కాకుండా, తనకోసం తనతో నిజాయితీగా ఉండేవాడే గొప్ప వ్యక్తిత్వం కలిగినవాడు.

మనిషి ఎందుకు గొప్ప వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉండాలీ అంటే, విజయం సాధించటానికి అని చెప్తున్నారు. ఇది చాలా దురదృష్టకరం. ఎందుకంటే, డబ్బు సంపాదించటానికో, పేరు పొందటానికో, ఏదో సాధించటానికో వ్యక్తిత్వాన్ని కలిగి ఉండాలనుకోవటం, మంచి వ్యక్తిత్వం కాదు. మీకు పెద్ద పెద్ద ఆశలు, గొప్ప గొప్ప ఆశయాలు లేకపోయినా, ఉన్న ఉద్యోగంతో తృప్తిగా బతికే మామూలు మనుషులైనా మంచి వ్యక్తిత్వం ఉండాలనుకోవటమే మంచి వ్యక్తిత్వం.

విజయం సాధించటానికి వ్యక్తిత్వం కలిగివుండాలనటంలో అర్థం ఏమిటంటే, ఇతర వ్యక్తులతో మంచి సంబంధాల వల్లే మీరు బతకటానికి కావల్సిన వనరులు వస్తున్నాయి. ఆ వనరులు సక్రమంగా మీరు పొందుతున్నారంటే, మీరు మంచి వ్యక్తిత్వం కలిగివున్నట్టు లేదా మంచి మానవ సంబంధాలు కలిగివున్నట్టు.

అయితే ఆ విజయం సాధించటానికి, వ్యక్తిత్వాన్ని, మానవ సంబంధాల్ని అర్థం చేసుకోవటంలో చాలా అయోమయాలున్నాయి. చిత్రధ్యానం మిమ్మల్ని అయోమయంలోంచి బయట పెడ్తుంది. ఎందుకంటే, చిత్రధ్యానం యొక్క భాష సినిమాభాష. సినిమాభాష అంటే మనందరి మనసుభాష.

వ్యక్తిత్వం అనే పదాన్ని సినిమాభాషలోకి అనువదిస్తే, మీ అందరికీ బాగా అర్థమౌతుంది;

క్యారక్టర్ లేదా పాత్ర.

మనం 'సినిమాభాష'ను ఒక ప్రత్యేక భాషగా గుర్తించాలి. నా ఉద్దేశ్యంలో సినిమాభాష అన్ని భాషలకన్నా గొప్పది. అంటే ప్రత్యేకంగా 'సినిమాభాష' ఉంది అని నా ఉద్దేశ్యం కాదు. ఎదుటివారికి మీరు చెప్పే విషయం అర్థం గాకపోతే, సినిమాని ఉదాహరణగా ఉపయోగించటమే సినిమాభాష.

వ్యక్తిత్వం అంటే మీకు వెంటనే అర్థ కాకపోవచ్చు. క్యారక్టర్ అంటే మీకు అర్థమౌతుంది. సినిమాలో పాత్ర యొక్క లక్షణాలే వ్యక్తిత్వం అంటే మీకు త్వరగా అర్థమౌతుంది. ఎందుకంటే, మీకు మీ గురించి కన్నా సినిమాలోని పాత్రల గురించి ఎక్కువగా తెలుసు. మీకు మీతో కన్నా సినిమా పాత్రలతో పరిచయం ఎక్కువ.

ఇప్పుడు నేను వ్యక్తిత్వం గురించి చెప్తే, మీరు అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. సినిమాభాషని ఉపయోగించినప్పుడు జరిగే అద్భుతం ఇది.

వ్యక్తిత్వం అంటే ఏమిటో తెలుసుకోటానికి సినిమాని మించిన శాస్త్రం లేదు. మంచి మానవ సంబంధాలను ఏర్పరచుకోటానికి, సినిమాని మించిన మహాభారతం (గ్రంథం) లేదు.

సినిమా అంటే విభిన్న వ్యక్తిత్వాల మధ్య సంబంధం; వ్యక్తుల మధ్య సంబంధం. అంటే క్యారక్టర్ల మధ్య సంబంధం లేదా పాత్రల మధ్య సంబంధం.

చెడ్డ వ్యక్తిత్వాలు ఎటువంటి సమస్యలను సృష్టిస్తాయో సినిమా మనకి చూపిస్తుంది. ఆ సమస్యలను మంచి వ్యక్తిత్వం ఎలా పరిష్కరిస్తుందో కూడా అదే సినిమా మనకి చూపిస్తుంది.

అవసరాల కోసం మంచి వ్యక్తిత్వాన్ని నటించే వాళ్ళవల్ల మనకి కలిగే ప్రమాదాలను సినిమాని చూసి తెలుసుకోవచ్చు. ఇతరుల మెప్పు కోసం కాకుండా, డబ్బుకోసం, సుఖంకోసం లొంగకుండా, మనోవంచన చేసుకోకుండా తనతో తాను నిజాయితీగా ఉండే వ్యక్తిత్వం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను కూడా అదే సినిమా చూసి తెలుసుకోవచ్చు.

మనం సంఘ జీవులం. ఇతర వ్యక్తులతో అవసరాలు లేకుండా మనం బతకలేం. అందువల్ల మన వ్యక్తిత్వాన్ని మనం తెలుసుకోవటంతో పాటు ఇతరుల వ్యక్తిత్వాన్ని కూడా సరిగ్గా అంచనా వేయగలగాలి. అలా ఇతరుల వ్యక్తిత్వాన్ని సరిగా అంచనా వేయలేకపోవటం వల్లనే ఇతరులతో సమస్యలొస్తున్నాయి. అలాగే, మీ వ్యక్తిత్వాన్ని మీరు తెలుసుకోకపోవటం వల్ల కూడా సమస్యలొస్తున్నాయి.

మీ వ్యక్తిత్వాన్ని తెలుసుకోటానికి ప్రమాణం ఇతరుల వ్యక్తిత్వాలు. అలాగే ఇతరులకి తమ వ్యక్తిత్వాన్ని తెలుసుకోటానికి మీరు ప్రమాణం.

మీ వ్యక్తిత్వాన్నీ, ఇతరుల వ్యక్తిత్వాన్నీ ఒకే సమయంలో, సులభంగా, సరళంగా, చిత్రధ్యానంతో చాలా తక్కువ సమయంతో తెలుసుకోవచ్చు.

వ్యక్తిత్వవికాసానికి సినిమా ఎలా చూడాలి ?

మీరు ఇష్టపడే సినిమాని బట్టి మీ వ్యక్తిత్వాన్ని చెప్పవచ్చు. ఒక ప్రాంతీయ సినిమాని బట్టి ఆ రాష్ట్ర వ్యక్తిత్వాన్ని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఒక జాతీయ సినిమాని బట్టి ఆ దేశ వ్యక్తిత్వాన్ని చెప్పవచ్చు.

వ్యక్తిత్వవికాసానికి చిత్రధ్యానం చేయటమంటే సినిమాలో పాత్రల స్వభావాలను, లక్షణాలను మీ స్వభావాలతో, లక్షణాలతో పోల్చుకోవటం, అన్వయించుకోవటం, ఆపాదించుకోవటం.

ఇది చాలా సులువైన పనే. ఎందుకంటే మీకు సినిమా పాత్రల లక్షణాలు బాగా పరిచయమే కాబట్టి.

మీరు చేయవల్సిందల్లా సినిమా పాత్రల లక్షణాల్లో మీ లక్షణాలను చూసుకోవటం.

సినిమాలో పాత్రలు జీవితంలో మనుషుల వ్యక్తిత్వాలకు అద్దాలు. అద్దంలో మీరు ఎలా ఉంటారో మీకు తెలుసు. మీ రంగు, రూపం, అందం, లావణ్యం, పొట్టి, పొడుగు లాంటివి అద్దంలో కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. కానీ అసలైన 'మీరు' వేరు.

'నేను' అంటే నా దృక్పథం, నా మనస్తత్వం, నా వ్యక్తిత్వం. ఈ 'నేను' కేవలం రూపాన్ని ప్రతిబింబించే అద్దంలో కనిపించదు.

మీ అసలైన అస్థిత్వాన్ని చూపించే అద్దం సినిమా. సాధారణంగా మీరు సినిమా చూస్తున్నప్పుడు మీ వ్యక్తిత్వ లక్షణాలున్న పాత్రలనే సపోర్ట్ చేస్తుంటారు అంతేగాక సినిమాలో ఏ పాత్ర లక్షణాలలో, ఏ ఒక్క లక్షణమైనా మీ వ్యక్తిత్వ లక్షణం అయితే, ఆ పాత్రని ఆ మేరకు సపోర్ట్ చేస్తూ సినిమా చూస్తారు.

వ్యక్తిత్వవికాసం కోసం చిత్రధ్యానం చేయటానికి ముఖ్యంగా గుర్తుపెట్టుకోవల్సిందేమిటంటే -

సినిమాల్లో కొన్ని పాత్రలను, మీ వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు లేనప్పటికీ, సపోర్ట్ చేస్తారు. ఉదాహరణకి హీరో పాత్రని.

కేవలం సినిమాలోనే కాదు, నిజ జీవితంలో కూడా, మీకు నచ్చిన వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు ఉన్నవాళ్ళకు మీరు ఆకర్షింపబడ్తారు. వాళ్ళని అభిమానిస్తారు, ఆరాధిస్తారు, అనుసరిస్తారు.

ఎందుకంటే, వాళ్ళవి మీ ఆదర్శ లక్షణాలు. నిత్య జీవితంలో సమస్యలు ఎదురైన ప్రతీసారీ ఎలా ఉండాలో, ఉండకూడదో మీకు తెలుస్తూనే ఉంటుంది. అప్పుడు ధైర్యంగా ఉండాలి, ఇప్పుడు సౌమ్యంగా ఉండాలి, అలాంటివారిని ఎదిరించాలి, ఇలాంటివారిని ఆదరించాలి, ఎప్పుడూ ఆవేశపడకూడదు, ఆలోచించాలి, నిజాయితీగా ఉండాలి... ఇలాంటి లక్షణాలు మీలో ఉండాలనుకుంటారు. కానీ అలా ఉండలేరు.

ఆవిధంగా మీ జీవితానికి అవసరమైన వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు మీలో లేకపోతే, అవి మీ ఆదర్శ లక్షణాలుగా మిగిలిపోతాయి.

జీవితంలో మీ ఆదర్శ లక్షణాలున్న ఇతరుల్లో, సినిమా పాత్రల్లో మీరు పరకాయప్రవేశం చేసి - అంటే మీ ఆదర్శ లక్షణాల్లో కాసేపు మానసికంగా జీవించి - తృప్తిపడ్తారు.

సినిమాలో హీరో పాత్రలో లేదా జీవితంలో ఇతరుల్లో ఉన్న మీ ఆదర్శ లక్షణాలను మీరు కలిగి, ప్రదర్శించటం చిత్రధ్యానంతో సులువుగా సాధించవచ్చు.

చిత్రధ్యానం అంటే, మనసు మనకి చూపించే దృశ్యాల్ని పట్టించుకోకపోవటం, మనక్కావల్సిన దృశ్యాల్ని మనసులో రూపకల్పన చేయటం.

మీరు ధైర్యంగా ఉండాలనుకుంటారు. అప్పుడు మీ మనసు మీకో దృశ్యం చూపిస్తుంది. ఆ దృశ్యంలో మీరు ధైర్యంగా ఉండటం వల్ల మీరు ప్రమాదంలో పడటం జరుగుతుంది. అందుకే మీరు ధైర్యంగా ఉండలేరు. ఎందుకంటే మీ మనసు మీకు చూపించే దృశ్యాన్ని నిజంగా జరుగుతుందని మీరు నమ్ముతారు. అందుకే మీ మనసు మీకు చూపించే చిత్రాల ప్రకారంగానే నడుచుకుంటారు. మీరు ధైర్యంగా ఉండాలనుకుంటే మిమ్మల్ని పిరికివాడుగా చూపించే మనసు దృశ్యాలను పట్టించుకోకూడదు. తర్వాత, మీరు ధైర్యంగా వుండటంవల్ల ప్రయోజనం పొందటం

అనే దృశ్యాన్ని మనసులో రూపకల్పన చేయటం. ఇదీ చిత్రధ్యానం; చిత్రజ్ఞానం; చిత్రవిద్య; చిత్రశక్తి.

మీలో లేని ఆదర్శ వ్యక్తిత్వ లక్షణాలను మీరు పొందాలంటే మీలో అక్కర్లేని వ్యక్తిత్వ లక్షణాలను పోగొట్టుకోవాలి.

మీలో అక్కర్లేని వ్యక్తిత్వ లక్షణాలను పోగొట్టుకోటానికి 'ఆ లక్షణాలున్న మిమ్మల్ని' చూపించే మీ మనసు చిత్రాలను పట్టించుకోకూడదు. ఈ శక్తిని పొందటానికి మీలో అక్కర్లేని వ్యక్తిత్వ లక్షణాల పాత్రలున్న సినిమా చూస్తూ, ఆ పాత్రల్లో మిమ్మల్ని మీరు చూసుకోకుండా ఉండాలి. అంటే, ఇప్పటివరకూ ఏ పాత్రలనైతే-మీ వ్యక్తిత్వ లక్షణాలున్నాయని-సపోర్ట్ చేశారో, ఇకనుంచి ఆ పాత్రలను మీరు సపోర్ట్ చేయకూడదు. ఆ పాత్ర నేను కాదు, ఆ వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు నాకు లేవు అని అనుకుంటూ ఆ పాత్రల్ని చూస్తే, ఆ పాత్రల్లో మీరు పరకాయప్రవేశం చేయనట్టే. అంటే ఆ పాత్రల ప్రభావం మీ మనసుకి చేరకుండా ఆపేసినట్టే.

ఎప్పుడైతే, ఇప్పటివరకూ మీరు ప్రభావితమైన సినిమాదృశ్యాలకు ఇకనుంచి ప్రభావితం కాకుండా చూడగలుగుతారో, అప్పుడే, ఇప్పటివరకూ మీరు ప్రభావితమైన (మీకు అక్కర్లేని) మీ మనసు దృశ్యాలకు ఇకనుంచి ప్రభావితం కాకుండా ఉండగలుగుతారు. అంటే, మీ మనసు మీకు చూపించే అనవసర దృశ్యాలను పట్టించుకోకుండా ఉండగలిగే శక్తిని మీరు పొందారన్నమాట.

ఇక చేయాల్సింది, కావల్సిన దృశ్యాలను మనసులో రూపకల్పన చేయటం; ఊహతో చిత్రాలను గీయటం. మౌలికంగా ప్రతీ మనిషీ మానసికంగా చిత్రకారుడే. తన మనసులో నిరంతరం తనకి తెలీకుండా మనసులో చిత్రాల్ని గీస్తూనే ఉంటాడు.

మౌలికంగా ప్రతీ మనిషీ మానసికంగా చిత్రదర్శకుడే. తనకి తెలీకుండా మనసులో సినిమాల్ని తీస్తూనేవుంటాడు. ఇప్పటివరకు తెలీకుండా చేసింది ఇకనుంచి తెలిసి, స్పృహలో తనక్కావల్సిన చిత్రాల్ని గీయాలి; చిత్రాల్ని తీయాలి. మానసికంగా తనకిష్టమైన సినిమా తీయటం. అంటే ఏ దృశ్యాలైతే వాస్తవాలుగా మీ జీవితంలో కళ్ళతో బయట చూడాలనుకుంటున్నారో, ఆ దృశ్యాలను ముందుగా మనసులో తయారుచేయాలి.

బయట కళ్ళతో చూసే దృశ్యాలకు - సినిమాలో కావచ్చు, జీవితంలో కావచ్చు - ప్రభావితం కాకుండా, మనసులోకి చేరనీయకుండా ఉండగలిగారో అప్పుడే దృశ్యాల్ని తయారుచేసే మీ మనసు మీద ఆదిపత్యం సంపాదించినట్టే.

మనసులో మీకు కావల్సిన దృశ్యాలు తయారుచేయటం అంటే - ముఖ్యంగా మీ వ్యక్తిత్వంలో మార్పుకోసం - మీ వ్యక్తిత్వంలో ఏ లక్షణాలైతే కలిగి ఉండాలని కోరుకుంటున్నారో, ఆ లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మీరు ఏ విధంగా ప్రవర్తిస్తారో, ఆ సంఘటనలను అంటే ఆ దృశ్యాలను, పదే పదే ఊహిస్తూ ఉండటం.

అంటే ఇప్పటివరకు మీకు తెలీకుండా మనసులో జరిగిన దృశ్య రూపకల్పన ఇకనుంచి మీకు తెలిసి జరుగుతుందన్న మాట.

అంటే మీరు ఏం ఊహిస్తున్నారో, మీ ఊహకి మీ మనసులో ఏ చిత్రం రూపకల్పన జరుగుతుందో ఊహించిన ప్రతీసారీ మీకు తెలుస్తూంటుంది.

మీరు ఆలోచించిన ప్రతీసారీ, ఆ ఆలోచన ఓ దృశ్యంగా రూపకల్పన జరుగుతుందని, అలా ఆలోచిస్తూన్నప్పుడే మీరు పసిగడ్తారు.

ప్రతీక్షణం మీ ఆలోచనల్ని గమనించండి. ఆలోచనల్ని గమనించటం అంటే మనసులో మీ కారణంగా లేదా మనసు కారణంగా మీకు కనిపించే దృశ్యాలను గమనించటం. ఎప్పుడైతే మీ ఆలోచనా దృశ్యాల్ని గమనించటం మొదలుపెట్టారో అక్కర్లేని వాటిని పట్టించుకోకపోవటం, కావల్సిన వాటిని తయారుచేయటం సహజంగా జరిగిపోతుంది.

ఇప్పటివరకు ఎలాగైతే మీకు తెలీకుండానే మీకు అక్కర్లేని వ్యక్తిత్వ లక్షణాలతో బతుకుతున్నారో అలాగే మీకు కావల్సిన వ్యక్తిత్వ లక్షణాలతో కూడా మీకు తెలీకుండానే సహజంగా జీవించటం మొదలుపెడ్తారు. అలా మీకు తెలీకుండా సహజంగా వచ్చిన మార్పే మీలో శాశ్వతంగా ఉంటుంది. మీకు తెలీకుండానే మీరు పిరికివాళ్ళుగా లేదా సంకుచిత వ్యక్తిత్వంతో ఇప్పటివరకు ఎలాగైతే ఉన్నారో అలాగే మీకు తెలీకుండానే ధైర్యవంతులుగా, విశాల దృక్పథంతో ఇకనుంచి ఉండగలుగుతారు.

మీరు ఎలాంటి వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు కావాలని అనుకుంటున్నారో అలాంటి వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు మీరు కలిగి ఉంటే ఏ విధంగా ప్రవర్తిస్తారో ఆ సంఘటనలను, ఆ దృశ్యాలను ఊహించటమంటే...

ఉదాహరణకి ఒక గంట తర్వాత లేకపోతే రేపు లేదా భవిష్యత్తులో ఒక సంఘటనలో మీరు ధైర్యంగా ప్రవర్తిస్తే ప్రమాదం జరుగుతుందని మీకు మీ మనసు ఒక దృశ్యాన్ని చూపించటం వల్ల మీరు ధైర్యంగా ఉండలేకపోయారు. ఇప్పుడు అదే సంఘటనలో, సన్నివేశంలో మీరు ధైర్యంగా ప్రవర్తిస్తే, మీకు ప్రయోజనం కలిగినట్టుగా మీరు ఊహిస్తూండాలి.

ఇలా ఊహిస్తూన్నప్పుడు మీ మనసు మీకు పోటీగా ప్రమాదం జరుగుతుంది అనే దృశ్యాన్ని చూపించటం కోసం ప్రయత్నిస్తుంది. ఆ దృశ్యాన్ని పట్టించుకోకుండా పదే పదే మీరు ధైర్యమైన వ్యక్తిత్వంతో ఉండటం వల్ల ప్రయోజనమే పొందుతున్నారని, ఆ ప్రయోజనం యొక్క ఫలితాన్ని కూడా మనసులో దృశ్యాన్ని పదే పదే ఊహించాలి. దీనికి మీరు మానసికంగా, శారీరకంగా కష్టపడాల్సిందంటూ ఏమీ లేదు; ఊరికే ఊహించటం అంతే.

ఊరికే పడుకొని లేదా కూర్చుని, నడుస్తూ ఉన్నత వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు మీకు కలిగితే మీరు ఏవిధంగా ఉంటారో, మీక్కావల్సినవన్నీ ఏవిధంగా దానివల్ల వస్తాయో, అలా ఊహిస్తూ మనసులో దృశ్యాల్ని తయారుచేస్తూ ఉండటమే.

ఇలా చేయగా చేయగా, మీరు ఒద్దనుకున్న వ్యక్తిత్వ లక్షణాలతో ఉన్న దృశ్యాల కన్నా మీరు కావాలనుకున్న వ్యక్తిత్వ లక్షణాలతో ఉన్న దృశ్యాలు మీ మనసులో ఉంటాయి. కొన్నాళ్ళ తర్వాత మీ మనసు చూపించే దృశ్యాల్లో మీరు కావాలనుకున్న వ్యక్తిత్వ లక్షణాలతో ఉన్న మిమ్మల్నే చూపిస్తుంది.

ఇక్కడ మీరు, మీ మనసుకు వ్యతిరేకంగా వెళ్ళటం కానీ, దాన్ని నియంత్రించటం కానీ ఏమీ చేయటం లేదు. మనసుకు విరుద్ధంగా చేయటం వల్ల ఇంకా ఘర్షణ ఎక్కువ ఏర్పడుతుంది. మీరు మీ మనసు ఎలా చెప్తే అలా వింటారు కాబట్టి మీరు చేయాల్సిందల్లా మనసు మీకు ఏం చెప్పాలో అలా మీ మనసును తయారుచేయటమే. మీ మనసును తయారుచేయటం అంటే అందులో ఏ కష్టం

ఉండదు. ఎందుకంటే మనసు భాష అయిన చిత్రాలు, బొమ్మలు, దృశ్యాలతోనే దానికి మీరు శిక్షణ ఇస్తున్నారు కాబట్టి.

మనసుకు శిక్షణ ఇవ్వటం అంటే, దాన్నేదో బెత్తంతో కొట్టి దారిలో పెడుతున్నట్టు కాదు. దానికెప్పుడూ చిత్రాలు, దృశ్యాలు కావాలి.

మనసు ఆహారం చిత్రాలు, దృశ్యాలు.

దానికి ఏ చిత్రం ఇవ్వనప్పుడే అది మీతో సహకరించదు; ఎదురు తిరుగుతుంది. అదృశ్యంమీద ధ్యానం చేసిన ప్రతీసారీ ఇదే జరుగుతుంది. చిత్రధ్యానంలో మీ మనసు మీకు ఎందుకు ఎదురు తిరగదంటే, మీరు దానిలో ఉన్న చిత్రాలను తీసేసినా, వాటి బదులు మరో చిత్రాలను దానికిస్తారు; మీరు చూడాలనుకున్న చిత్రాలను ఇస్తారు. మీరు కేవలం మనసు చిత్రాలను మార్చారు. అంతే. మనసు చిత్రాలతోనే బతుకుతుంది. అవి ఎటువంటి చిత్రాలన్నది దానికనవసరం.

ఊరికే అలా కూర్చుని మీకు ఇష్టమైన దృశ్యాన్ని ఊహించి చూడండి. అక్కడ మీ మనసుతో ఘర్షణ అంటూ ఏం ఉండదని మీరు గమనిస్తారు.

మీకిష్టమైన దృశ్యాలతో మీరు మానసికంగా సినిమా తీయటమే చిత్రధ్యానం. మార్పు సహజంగా మీలోంచి తెలీకుండానే మీకు వస్తుంది. పాజిటివ్‌గా ఆలోచించటం అంటే మీకు మంచి జరిగే దృశ్యాలను పదే పదే మనసులో ఊహించటం అంతే. ఇది చాలా చిన్న పని.

చిత్రధ్యానంతో మీరు సాధించేదేంటంటే, ఇప్పటిదాకా మీ ప్రమేయం లేకుండా, మీ ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా మనసు తయారుచేసిన దృశ్యాలకి ప్రభావితం అయ్యి, మీరు ఏం మాట్లాడుతున్నారో, మీరు ఏం చేస్తున్నారో, మీరు ఎలా జీవిస్తున్నారో మీకే తెలీకుండా అయిపోయిన మీ జీవితాన్ని ఇకనుంచి...

...చైతన్యంలో, స్పృహలో, మీక్కావల్సిన దృశ్యాలనే మనసు మీకు చూపించే విధంగా దాన్ని తయారుచేసి, మీ ఇష్టమొచ్చినటు జీవిస్తారు.

క్రియేటివిటీ అంటే ఏమిటి?

క్రియేషన్‌కి తెలుగు అనువాదం సృష్టి; దీనికి అర్థం -
'లేనిదాన్ని పుట్టించటం' అనుకుంటాంగానీ
అసలు అర్థం -
'ఉన్నవాటిని కలిపి కొత్తవాటిని తయారుచేయటం'
లేదా
'ఉన్నవాటిని కలిపి కొత్తవాటిని పుట్టించటం'

సృష్టి అంటే మనకు దేవుడు, ప్రకృతి, ఈ ప్రపంచం గుర్తొస్తాయి. కానీ మనలో ఉన్న పదార్థ చైతన్య మిశ్రమాలని బట్టి 'ఉన్న వాటిని కలిపి కొత్తవాటిని తయారుచేయటం' సృష్టిగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే శూన్యంనుంచి ఏ సృష్టీ జరగదు. ఈ ఉన్నవాటిని కలిపి కొత్త వాటిని తయారుచేయటానికి లేదా దేవుడి సృష్టిని అర్థం చేసుకోవటానికి కూడా సినిమాని మించిన ఉదాహరణ ఈ సృష్టిలో లేదు. అంతేకాదు సృష్టినీ, సృజనాత్మకతనీ మీరు ఏవిధంగా నిర్వచించుకున్నాసరే ఆ నిర్వచనానికి సినిమాని మించిన ఉదాహరణ మీకు ఈ సృష్టిలో కనబడదు.

సృష్టికి పర్యాయపదం సినిమాయే అని మీరు ఒప్పుకుంటారు; తప్పదు. ఎందుకంటే సృష్టిని నిర్వచించటానికి, వివరించటానికి, అర్థం చేసుకోటానికి సినిమాని మించిన ఉదాహరణని మీరు సృష్టించలేరు.

ఒకవేళ మీకు ఇంతవరకూ సృష్టించటం గురించి సరైన నిర్వచనం తెలియకపోయినా, మీరు సినిమా ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. ఈ సృష్టికి సంబంధించిన ఎటువంటి ప్రశ్నకైనా, సమాధానాన్ని మనం సినిమాలో కనిపెట్టవచ్చు; కాదు చూడవచ్చు. మీరు సినిమాని 'సరిగ్గా' అర్థం చేసుకుంటే మీకు సృష్టి అంటే తెలిసిపోయినట్టే. అలాగని సినిమాని అర్థం చేసుకున్న వాళ్ళందరూ సృష్టికి ఒకే అర్థాన్ని కలిగి ఉంటారనుకుంటే సినిమాలో కాలేసినట్టే.

సృష్టి గురించి నిర్వచనం కనుక్కుందామని ఇద్దరు వ్యక్తులు సినిమా చూసాక, సృష్టికి రెండు వేర్వేరు అర్థాలతో సినిమాహాల్లోంచి బయటకు వచ్చే అవకాశం ఉంది. సినిమా ఎంత సిల్లీగా ఉంటుందో, అంత సంక్లిష్టంగా కూడా ఉంటుంది; ఈ సృష్టి లాగానే.

అందుకే సృష్టి గురించి అన్వేషించే వాళ్ళు సినిమాని అర్థం చేసుకోవడంతో మొదలుపెట్టవచ్చు.

మనిషి మానసిక, భౌతిక, భూగోళ, ఖగోళ, సర్వగోళ, విశ్వ, శూన్య, స్వర్గ, నరక, నాగ, ఇంద్ర, చంద్ర, అతల, వితల, పాతాళ, సర్వ దేవతల, సర్వ భూతాల, సర్వ లోకాల, సర్వ గోళాల గోల అంతా సినిమాలో ఉంది.

ఉన్నవాటిని కొన్నింటిని కలిపి కొత్తవాటిగా రూపకల్పన చేయటమనే సృష్టి నిరంతరం జరిగేది ఒక్క సినిమా తయారీ పరిశ్రమలోనే. కథ ఒక సృష్టి, పాత్రలు సృష్టి, సంఘటనలు సృష్టి, నటులు మనుషులుగా సృష్టి, వాళ్ళు తెర అంత పెద్దగా కనిపించటం సృష్టి, అదే తెరమీద అప్పటికప్పుడు అమెరికా నుంచి అమలాపురందాకా చూపించటం సృష్టి. అవన్నీ చూడగా మనలో కలిగే భావాలు సినిమా సృష్టి.

...ఇలా సవాలక్ష చెప్పొచ్చు; సినిమా ఉదాహరణతో క్రియేటివిటీకి అర్థాలుగా.

క్రియేటివిటీ ఎందుకు ?

క్రియేటివిటీ
లేదా సృజనాత్మకత.

ఈ మధ్య సంవత్సరాలలో క్రియేటివిటీ అవసరం ఎక్కువయింది. ఎందుకంటే ఉన్నవి మనకి సరిపోవటం లేదు. అందుకే కొత్తవి పుట్టించాల్సిన పరిస్థితి వచ్చేసింది.

నిజమే! వేరే దారి లేదు. మీరు క్రియేటర్ కాక తప్పదు; కనీసం మీకోసం.

పాత ఆలోచనా ధోరణులు మీ కొత్త అవసరాలని తీర్చలేకపోతున్నాయి కాబట్టి మీరు క్రియేటివ్‌గా ఆలోచించక తప్పదు.

కేవలం వృత్తి, వ్యాపార, ప్రవృత్తిలోనే కాదు,
అక్కడా, ఇక్కడా అని లేదు,
ఎక్కడైనా, అప్పుడూ, ఇప్పుడూ అని కాదు ఎప్పుడైనా...
చివరికి భార్యతో శృంగారంలో కూడా క్రియేటివిటీ అవసరం వచ్చేసింది.
లేకపోతే సంసారం బోర్.

వాళ్ళూ, వీళ్ళూ అని లేదు ప్రతీ ఒక్కరూ క్రియేటివ్‌గా ఉండాలి. లేకపోతే వ్యక్తులు బోర్.

అందుకే మనలో క్రియేటివిటీ ఉండాలి.

క్రియేటివ్‌గా ఉండటానికి అన్నింటికన్నా పరమకారణం మన పుట్టుకే ఒక సృష్టి. మనంతట మనమే క్రియేషన్.

అందువలన మనం క్రియేట్ చేయాలి; సృష్టించాలి. మనిషే ఒక సృష్టి కాబట్టి సృష్టించటం అతని సహజ లక్షణం. కానీ మనకి క్రియేషనే కష్టం. కానీ అసలైన మనిషికి క్రియేషన్ చేయకుండా బతకటం కష్టం. అలాంటి ఏదో కొద్దిమంది క్రియేట్ చేసిన వాటిని వాడుకోవటం మనకి ఇష్టం.

మనకి వెలుగునిస్తున్న విద్యుత్తు మనం కనిపెట్టింది కాదు. మనం ప్రయాణించే రైలు, తొక్కే సైకిలు మనం క్రియేట్ చేయలేదు. కేవలం కంప్యూటరే కాదు, కనీసం మనం కూర్చునే కుర్చీని కూడా మనం డిజైన్ చేయలేదు. మీరు వెంపర్లాడుతున్న ఉద్యోగస్థానం ఈ సమాజంలో మీరు కల్పించింది కాదు. రాసే పెన్ను, పేల్చే గన్ను, చేసే వ్యాయామం, తినే ఆహారం, చూసే సినిమా, వేసుకునే బట్టలు... ఒకటేమిటి - అన్నీ, అన్నీ మీరు సృష్టించినవి కాదు.

మనం ఏమీ క్రియేట్ చేయకుండా ఎవరో క్రియేట్ చేసిన వాటిని వాడుకోడానికి సిగ్గుగాలేదూ?

ఆత్మాభిమానం ప్రపంచంమీద ప్రదర్శించండి! వ్యక్తిమీద కాదు. తండ్రి ఏదో తిట్టాడని పౌరుషంతో అతనిమీద ఆధారపడకూడదని ఇల్లు వదిలేయటం కాదు. ఆ పౌరుషం సమాజంమీద చూపించగలరా? లేదు.

అవును. సమాజాన్ని వాడుకోకుండా మనం బతకలేం.

కనిపెట్టలేకపోతేనేం డబ్బుపెట్టి కొంటున్నాం కదా! అంటారా! పది రూపాయలతో కొనే బల్బుని అదే పదిరూపాయలతో మీరు తయారు చేయగలరా? లేరు. దాని ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచి అందరికీ అందుబాటులో ఉంచటంకోసం ధరలు నిర్ణయించ బడ్డాయి. కానీ, అవి వాటి విలువలు కావు. కావున డబ్బు వస్తువు యొక్క విలువ కాదు.

మనం పుట్టేటప్పటికే, మనం బతకటానికి కావల్సినవాటిని క్రియేట్ చేసి ఉంచిన వారి రుణం తీర్చుకోటానికీ, మన తర్వాత పుట్టబోయేవారికోసం మనం కూడా క్రియేట్ చేసి పెట్టాలి. అందుకే మనం క్రియేటర్స్ కావాలి.

These are the ethics of Creativity

... ఇలా మీరు భావించగలిగితే చాలు. మీలోంచి క్రియేటివిటీ తన్నుకుంటూ బయటికొస్తుంది. తట్టుకోవటమే కష్టం. ఇక ఎలా బ్రతకాలి అని భయపడే ప్రశ్నే లేదు.

క్రియేటివ్ థింకింగ్‌కి సినిమా ఎలా చూడాలి ?

ఈ ప్రపంచంలో తప్పకుండా క్రియేటివ్‌గా ఉండాల్సింది మొదట సినిమాయే.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాదిమంది ఒకే సమయంలో క్రియేటివిటీని వెతికేది ఒక్క సినిమాహాల్లోనే.

మన జీవితాలు రొటీన్‌గా ఉన్నా తప్పదన్నట్టు భరించగలం కానీ, సినిమా మాత్రం క్రియేటివ్‌గా ఉండాలి. లేకపోతే ఆ సినిమాని ఇష్టపడం. అలాగని ఇప్పుడు మనం ఇష్టపడుతున్నవి క్రియేటివ్‌గా ఉన్నాయని కాదు. భావోద్వేగాలు ఖర్చు పెట్టుకోటానికి ఏదో ఒక సినిమా చూడాలి కాబట్టి చూస్తాం. అలా చూసిన వాటిలో మన మానసిక కోరికలను తృప్తిపరిచే సినిమాలని కూడా ఇష్టపడ్తాం.

కానీ మౌలికంగా మనం సినిమాలో సృజనాత్మకత (క్రియేటివిటీ) కోసం వెదుకుతాం. సినిమాయే పుట్టుకతో ఒక క్రియేషన్. ఎంతో కొంతయినా సినిమాలో క్రియేటివిటీ ఉండాలి; పాతరకమైన కథైనా, వినోదమైనా సృజనాత్మకంగా ఉండాలి.

క్రియేటివ్‌గా తీసినా, ఫ్లాప్ అయ్యాయని వాపోయిన సినిమావాళ్ళ క్రియేటివిటీకి, ప్రేక్షకుల దృష్టిలో క్రియేటివిటీకి అర్థాలు వేరు. ఇది వేరే విషయం.

సినిమా మీ వృత్తి కాకపోవచ్చు కానీ సృజనాత్మకంగా ఆలోచించటానికి సినిమాహాలుకంటే అనుకూల ప్రదేశం లేదు.

సినిమాహాలు క్రియేటివిటీ స్కూలు.

మీరు చూస్తున్న సినిమాలో క్రియేటివిటీని విశ్లేషించగలిగితే చాలు, ఆ ప్రభావంతో మీకిష్టమైన ఏ ఇతర రంగంలోనైనా క్రియేటివ్‌గా ఆలోచించగలరు.

వ్యాపారంలోగానీ మరే ఇతర రంగంలోగానీ క్రియేటివిటీ గురించి కన్నా సెక్యూరిటీ గురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తాం. కానీ మన వృత్తికి క్రియేటివిటీ తోడైతే అద్భుత విజయాలు సాధిస్తాం. ఐతే, వ్యాపారంలో క్రియేటివ్‌గా ఆలోచించాలంటే

మనకు భయం కలుగుతుంది. ఆ భయం పోవటానికి, మనకొచ్చిన క్రియేటివ్ ఆలోచనను మన మనసు ఒప్పుకోవటానికి, క్రియేటివ్‌గా పనిచేస్తే విజయం సాధిస్తామనే నమ్మకాన్ని పొందటానికి, 'ఎంత రిస్క్ అయినా, ఎన్ని కష్టాలు పడ్డా క్రియేటివ్‌గానే ఆలోచించాలి' అని మనసు మనకి నిరంతరం చెప్తూ ఉండాలి. అప్పుడే మనం క్రియేటర్స్ కాగలుగుతాం. అలా మనస్సు మనల్ని క్రియేటర్‌గా తయారుచేయాలంటే, దానిని, క్రియేటివిటీని ఇష్టపడే స్థితిలో ఎప్పుడూ ఉంచాలి.

ప్రతీదానికి సాధన కావాలి. కానీ మనస్సుకి సాధన ఇస్తున్నట్టు దానికే తెలీకుండా జరగాలి. అప్పుడే ఎదురు తిరగకుండా మనకి అనుకూలంగా మారుతుంది.

మనసుని ఏ మాత్రం నియంత్రించకుండా దానికి క్రియేటివిటీని అలవర్చాలంటే సినిమాలు చూడటమే ఉత్తమమైన ఉపాయం. సినిమా చూస్తున్నప్పుడు మనసు, సహజంగానే, క్రియేటివ్‌గా ఆలోచిస్తుంది; ముఖ్యంగా బాగోలేని సినిమా చూస్తున్నప్పుడు. అందుకే సినిమా కథలో లోపాల్ని చెప్పగలుగుతున్నాం.

సినిమాకళని విమర్శించని ప్రేక్షకుడు ఉండడు. సినిమా బాగోగులు చెప్పటానికి ఏ పాండిత్యం, పట్టాలు అక్కరలేదు. ఏ శిక్షణా లేకపోయినా సహజంగా మనలోంచి బయటికొచ్చే క్రియేటివిటీ _ సినిమాకథ.

క్రియేటివ్‌థింకింగ్ సాధనకి ఫ్లాప్ సినిమాలని చూడాలి. వాటిని చూస్తున్నప్పుడు మనసు క్రియేటివిటీ కోసం విపరీతంగా వెతుకుతూంటుంది. చూస్తున్నది ఫ్లాప్ సినిమా కాబట్టి అందులో ఏ క్రియేటివిటీ ఉండదు. దాంతో మనసు నిరాశపడ్తుంది. సినిమాహాలు బయటికొచ్చాక, నిజజీవితంలో మీరు చేస్తున్న పనిలో క్రియేటివ్‌గా మీరు ఆలోచిస్తే, ఖచ్చితంగా మనసు ఆనందపడుతుంది. సినిమాహాల్లో దానికి దొరకని క్రియేటివిటీని మీరు జీవితంలో ఇస్తున్నారు. ఇక మనసు ఎదురుచెప్పకపోగా, మీకు ఎదురేలేదు అని చెప్తుంది.

సినిమాలో క్రియేటివిటీని విశ్లేషించే స్థాయిలో_తీక్షణంగా సినిమాని పరిశీలిస్తే, జీవితంలో మీరు చేసే పనిలో, ఇతరుల్లో, మిగతావాటిల్లో క్రియేటివిటీని విశ్లేషించేస్థాయికి ఎదుగుతారు.

చేయాల్సిందేమిటంటే, సినిమాహాల్లో మీకు కలిగే సృజనాత్మక మనస్తత్వాన్ని జీవితంలో కూడా కలిగి ఉండటమే. చాలు! మీరు గొప్ప క్రియేటర్ అయినట్టే.

అంటే ఇప్పటిదాకా మీరు సినిమాల్లో క్రియేటివిటీని వెదికిన క్రియేటివిటీని జీవితంలో కూడా వెదకాలి.

ఇదే క్రియేటర్‌కి ఉండాల్సిన ప్రధాన లక్షణం.

ఎలాగైతే క్రియేటివిటీలేని సినిమా చూడలేరో, అలాగే క్రియేటివిటీలేని మీ జీవితాన్ని కూడా భరించలేరు. ఈ స్థాయికి మీ మనఃస్థితిని తీసుకెళ్తే, అది మీకు క్రియేటివ్‌థాట్స్‌ను ఇస్తుంది.

సినీదృశ్యాలు మనసు అంతర్గత దృశ్యాలే కాబట్టి, దృశ్యాలతో అలవడిన అలవాటుని మనసు మానుకోలేదు. అంటే మీరు ఇక క్రియేటర్‌గా ఉండటం సహజం ఐపోతుంది.

అందుకే క్రియేటర్ కావాలనుకుంటే థియేటర్‌కి వెళ్ళండి.

విజయం సాధించాలంటే
నిన్ను నువ్వు తెలుసుకోక తప్పదు

మీరు ఎప్పుడూ, మీ అంతట మీరు, రహస్యాలను కనుక్కోవాలనుకోరు. అంత చైతన్యంగా ఉండరు. అంత తీక్షణంగా చూడరు. అందుకే జ్ఞానంకోసం ఇతరులమీద ఆధారపడ్తారు. అలాగని ఏమీ తెలుసుకోకుండా ఉండరు. సమస్య వచ్చినప్పుడు తప్పదు కాబట్టి ఏదో కొంత తెలుసుకుంటారు. అంతకుమించి బుర్ర ఉపయోగించటం ఇష్టం ఉండదు మనకి. మనక్కావల్సిన సమాచారం ఎవరైనా గొప్పోళ్ళు కనుక్కొని చెప్పేస్తే బావుండనిపిస్తుంది.

సమస్య వచ్చినప్పుడు తెలుసుకున్నది ఆ సమస్య పరిష్కారమయ్యేవరకు మాత్రమే పనికొస్తుంది. మళ్ళీ కొత్త సమస్య వచ్చినప్పుడు మళ్ళీ తెలుసుకోవటం అవసరమౌతుంది. మనం పుట్టాక ఎన్నో సమస్యల్ని పరిష్కరించినా, కొత్త సమస్య వచ్చినప్పుడు ఆ అనుభవాన్ని ఉపయోగించం. ఏ సమస్య వచ్చినా ఎర్రిమొహం వేస్తాం. ప్రతీ సమస్యా కొత్తే. ప్రతీ సమస్యకి పరిష్కారం మనకి ప్రశ్నార్థకమే. ఎప్పుడు సమస్య వచ్చినా పాటించాల్సిన పరిష్కార మార్గాలు ముందుగా కనిపెట్టుకొని ఉంచుకోం. అంటే సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలో ఆలోచించం. అంత పకడ్బందీగా మనం ఉండం. అంత ఖచ్చితంగా బతకటంకన్నా సమస్యలతో సతమతమవటం మనకి సుఖం.

అయితే ఇలాంటి మనఃస్థితితో బతకటం జీవితంలో గొప్ప ఆశయాలు లేని సాధారణ మనుషులకు మామూలే. ఎక్కువగా ఆశలు లేనివాళ్ళు, ఎక్కువగా తెలుసుకోవల్సిన అవసరం లేదనుకోవటంలో తప్పులేదు. కానీ - మిగతావారికన్నా ప్రత్యేకంగా ఉండాలి, నన్ను అందరూ మెచ్చేసుకోవాలి, జీవితంలో పైకి రావాలి, ఏదైనా సాధించాలి అని - పెద్ద పెద్ద ఆశలు లేదా గొప్ప ఆశయాలు ఉన్నవాళ్ళు కూడా, ఆ ఉన్నత స్థాయిలో తెలుసుకోటానికి ఇష్టపడకపోతే? క్షమించకూడదు.

ఏదైనా సాధించాలనుకునేవాళ్ళు కేవలం సమస్య వచ్చినప్పుడు దాన్ని పరిష్కరించటానికి మాత్రమే తెలుసుకోకుండా, అసలు సమస్యే రాకుండా ఉండేందుకు నిరంతరం తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. ప్రతీ సమస్యకి కొత్త కారణం ఉంటుందా లేక అన్ని సమస్యలకి మూల కారణం ఏదైనా ఉందా అనే అన్వేషణ నిరంతరం మనసులో జరుగుతూండాలి.

అయితే, ఆ అన్వేషణ కూడా "ఇతరులెవరో చేయగా తెలుసుకున్న దాన్ని ఉపయోగించుకుంటే పనైపోతుంది కదా" అనుకునే మానసిక బద్ధకస్తులు, ఏదైనా సాధించాలన్న ఆలోచన మానేయటం మంచిది. లేకపోతే వాళ్ళ పనైపోతుంది.

"ఇతరుల మీద ఆధారపడకుండా నా అంతట నేను నాకవసరమైన దాన్ని తెలుసుకోగలనా?" ఇదీ మీ ప్రశ్న.

"ఇతరులమీద ఆధారపడకుండా మీ అంతట మీరు తెలుసుకోవాలని ఎప్పుడైనా ప్రయత్నించారా?" ఇది నా ప్రశ్న.

ప్రయత్నిస్తే మీకే తెలుస్తుంది - మీక్కావల్సిన దాన్ని మీఅంతట మీరే తెలుసుకోగలరని. ఇతరులనుంచి మీరు తెలుసుకోవల్సింది కేవలం 'మీ నుంచి మీరు ఎలా తెలుసుకోవాలి' మాత్రమే అని.

నేను దీన్ని ఇంకోలా చెప్తున్నాను :

ఇతరులనుంచి గానీ, మీనుంచి గానీ మీరు తెలుసుకోవల్సింది ఏదైనా ఉంటే అది 'మీనుంచి మీరు తెలుసుకోవటం ఎలా?' అనేది మాత్రమే.

అందుకోసమే చిత్రధ్యానాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్నాను. చిత్రధ్యానం మీనుంచి మీరు తెలుసుకోవటాన్ని నేర్పిస్తుంది.

'ఇప్పుడు ఎలా చేయాలో చెప్పేవాళ్ళు చాలామంది ఉన్నప్పుడు నా నుంచి నేను ఎందుకు తెలుసుకోవటం?' ఇది మీ ప్రశ్న.

'అలా ఇతరుల నుంచి తెలుసుకునేది మీకు పూర్తిగా ఉపయోగపడదు' ఇదీ నా జవాబు.

మీ విజయంకోసం ఇతరులు చెప్పే ఎన్నో మార్గాలు, సూత్రాలు

చదివారు, విన్నారు, తెలుసుకున్నారు, పాటించటానికి ప్రయత్నించారు. తర్వాత, అవి ఏవీ పూర్తిగా పనికిరావని కూడా తెలుసుకున్నారు. అందుకే మళ్ళీ చదువుతారు, వింటారు, తెలుసుకుంటారు. ఇలా ఎన్నాళ్ళు? ఎన్నేళ్ళు?

మీరు ఏం చేయాలో ఇతరులనుంచి తెలుసుకుంటున్నంత కాలం మీరు ఎప్పుడూ సందేహంలోనే ఉంటారు. ఊరికే, పైకి చాలా ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉన్నామని చెప్పుకోగలుగుతారు కానీ, నిజంగా మీరు నమ్మకంగా పని చేయలేరు.

సాధించాలన్న సంకల్పం మీలోంచే కలిగింది కాబట్టి,
దాన్ని సాధించే శక్తి కూడా మీలోంచి పుట్టినప్పుడే
మీరు దాన్ని సాధించగలరు; సాధించగలనని నమ్మకంగా ఉండగలరు.

మీరు ఎన్ని పుస్తకాలు చదివినా, ఎన్ని కౌన్సిలింగ్ ప్రోగ్రాములు చూసినా వాటన్నిటినీ మీరు పాటించరు కదా! పాటించలేరు కదా! ఏవో కొన్ని పాయింట్లు నచ్చుతాయి, అందులో కొన్ని మాత్రం గుర్తుంటాయి, మళ్ళీ వాటిలో ఏవో కొన్ని మాత్రమే పాటిస్తారు. ఎందుకు?

ఆ మార్గాలు, సూత్రాలు మీ హృదయంలోంచి వచ్చినవి కావు. మీ హృదయంలోంచి వచ్చినవాటిని మాత్రమే మీరు సంపూర్తిగా వింటారు, పాటిస్తారు. క్రమశిక్షణ కావచ్చు, అక్రమశిక్షణ కావచ్చు ఏ నియమాలైనా మీహృదయంలోంచి రావాలి.

మీ సమస్యలకి, మీరు సాధించాలనుకున్న విజయానికి మార్గాల్ని మీ అంతట మీరు శోధించి కనుక్కున్నప్పుడు వచ్చే నమ్మకం శక్తివంతమైనది; శాశ్వతమైనది; అద్భుతమైనది; అమోఘమైనది. అదే మీశక్తిగా అనుక్షణం ఉపయోగపడ్తుంది. ఈ కౌన్సిలింగ్ పుస్తకాలు మీ వెంట ఎప్పుడూ ఉండలేవు. మీకు సమస్య వచ్చిన ప్రతీసారీ మీకు పరిష్కారం చెప్తూ మీ వెంట ఏ వ్యక్తీ ఉండలేడు. ఏ సిద్ధాంతం ఉండలేదు. ఏ మతమూ, దేవుడూ ఉండలేవు. సర్వకాల సర్వావస్థల యందు మీతో ఉండి మీ సమస్యలకి పరిష్కారాలు చెప్పే గొప్ప గురువు ఎవరు? - మీరే.

మీలో ఒక భాగమై, ఉన్నతమైన జ్ఞానాన్ని బోధించే గొప్ప గురువు మీరే.
ఈ విషయాన్ని శాస్త్రీయంగా చిత్రధ్యానం మీకు రుజువు చేస్తుంది.

మీనుంచి మీరు తెలుసుకోక తప్పదు. మీరు ఏదన్నా సాధించాలనుకున్నా, కేవలం మామూలుగా బతకాలనుకున్నా మీ నుంచి మీరు తెలుసుకోక తప్పదు. ఇంతకాలం మీరు మీ నుంచి తెలుసుకోకుండా తప్పించుకు తిరుగుతూ ఉన్నారు. కానీ మీ సమస్యలనుంచి మాత్రం మీరు తప్పించుకోలేరు. మీ సమస్యలు మీవి. అందుకే పరిష్కారాలు కూడా మీవే అయ్యుండాలి. అందుకే మీ నుంచి మీరు తెలుసుకోక తప్పదు.

మీకొచ్చే సమస్యలకి వేరేవాళ్ళు రాసిన పుస్తకాల్లోనో, టీవీ ప్రోగ్రాముల్లోనో స్పీచుల్లోనో ఉంటాయేమోనని అనుకున్నారు. అవన్నీ మిమ్మల్ని తాత్కాలికంగా ప్రభావితం చేయగలవేకానీ, మీ సమస్యల్ని పూర్తిగా పరిష్కరించలేవని మీకు తెలుస్తూనే ఉంటుంది.

అయితే మీనుంచి మీరు తెలుసుకోవటం అంటే, మీరు ఏదన్నా యోగి అయిపోతారో లేకపోతే ముక్తి, మోక్షం పొంది సన్యాసి ఐపోతారో అని భయపడి, మీరు ఇప్పటిదాకా మీనుంచి మీరు తెలుసుకోవటం ఇష్టపడి ఉండకపోవచ్చు. ఇప్పుడలాంటిదేం లేదు. చిత్రధ్యానం అంటే, ఇదేదో ఆధ్యాత్మిక ధ్యానం అని ఏదో ఆత్మ, పరమాత్మ, దైవం, మతం, ఆధ్యాత్మికం అని... ఏవేవో చేయాల్సి ఉంటుందని యజ్ఞయాగాదులు, అటువంటి సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో యంత్ర, తంత్ర, మంత్రాలతో చేయవలసిన సాధన అని పొరపాటుగా ఊహించుకోకండి. చిత్రధ్యానం మీరు అనుకునే ధ్యానం కాదు. చిత్రధ్యానం ముక్తికీ, మోక్షానికీ సంబంధం లేనిది; ఇది మీరు ముఖ్యంగా గుర్తు పెట్టుకోవాలి.

మీనుంచి మీరు తెలుసుకోవటం అంటే మీరు ఎవరు? ఎక్కణ్నుంచి వచ్చారు? ఎలా పుట్టారు? చచ్చాక ఏమవుతారు? ఈ ప్రశ్నలు గుర్తొస్తాయి. మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోవటం అంటే కేవలం ఈ ప్రశ్నలకి సమాధానాలు తెలుసుకోవటం కాదు. మీరు ఏం సాధించాలనుకుంటున్నారు? ఎలా బతకాలనుకుంటున్నారు? ఆ మార్గంలో మీకొచ్చే సమస్యలు ఏ విధంగా ఉంటాయి? సమస్యలొచ్చినప్పుడు ఏ విధంగా స్పందించాలి? మీ కోరికలేంటి? ఊహలేంటి? కలలేంటి? వాస్తవాలేంటి? మీ ఆహారమేంటి? మీ మానవసంబంధాలేంటి? మీ కుటుంబమేంటి? మీ రూపమేంటి? మీ మనస్తత్వం ఏంటి? మీ వ్యక్తిత్వం ఏంటి? మీ జీవితం ఏంటి?

వీటిని సంపూర్తిగా, మీరు మీనుంచి తెలుసుకుంటే, ఇక మీరు ఇతరుల నుంచి తెలుసుకోవల్సిన అవసరమే లేదు. అయినా, మీ గురించి మీరే బాగా చెప్పగలుగుతారు; నేను కాదు.

చిత్రధ్యానం చాలా సరళమైనది, చాలా సులువైనది. మీనుంచి మీరు తెలుసుకోవటం లేదా మిమ్మల్ని గురించి మీరు తెలుసుకోవటం చాలా కష్టమైన ప్రక్రియలని మీరు ఇంతకాలం ప్రయత్నించలేదు. కానీ చిత్రధ్యానంతో మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోవటం చాలా సులభం.

అయినా మననుంచి మనం సులుభంగా తెలుసుకోగలుగుతాం. ఎలా అంటే మనం భారతీయులం. సూక్ష్మమైన సత్యాలను కనిపెట్టటంలో ప్రపంచంలో మిగతా దేశాలన్నింటి కంటే భారతదేశం గొప్పది. ధ్యానం - జ్ఞానం మన రక్తంలోనే ఉంది. తనని తాను తెలుసుకోవటంలో మన భారతీయులను మించినవారు లేరు.

తనని తాను తెలుసుకోవటానికి చిత్రధ్యానం మిగతావాటికన్నా సులువైన మార్గం. చిత్రధ్యానంలో మీరు చేసే పని ఏంటంటే, మిమ్మల్ని ఇతరులలో, ఇతరులలో మిమ్మల్ని చూసుకోవటం చేస్తారు. ఇది చాలా సహజంగా, సరళంగా, మీకు తెలీకుండా, మీ మనసుని ఏ మాత్రం అదుపు చేయకుండా జరిగిపోతుంది. చిత్రధ్యానం కష్టమైనది కాకపోగా వినోదాత్మకమైనది. మీరు వినోదిస్తూ చిత్రధ్యానం చేయవచ్చు. మీరు వినోదించకుండా చిత్రధ్యానాన్ని చేయలేరు. ఎందుకంటే చిత్రధ్యానాన్ని మీరు సినిమా చూస్తూ చేస్తారు.

చిత్రధ్యానం సినిమా చూస్తూ చేసేది. ఇప్పటివరకు చాలా కష్టమైన పని అయిన 'తెలుసుకోవటం', సినిమా చూస్తూ చేసే చిత్రధ్యానంలో, చాలా ఆనందాన్నిస్తుంది. ఒక విషయాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు కలిగే ఆనందానికి, ఇతర ఆనందాలేవీ సరికావు అని మీరు తెలుసుకుంటారు. జ్ఞానాన్ని ప్రేమించటం చాలా సహజం అవుతుంది.

మీ అంతట మీరు తెలుసుకున్నవి మీకు ఎంత శక్తినిస్తుందో, ఎంత గొప్పవారవుతారో, చిత్రధ్యానం మీకు నిరూపిస్తుంది.

ఎందుకు విజయం సాధించలేకపోతున్నాం?

విజయం సాధించటం ఈ రోజుల్లో గగనం అయిపోయింది. ఎన్ని పుస్తకాలు చదివినా, ఎన్ని టెక్నిక్‌లు నేర్చుకున్నా, ఎంత టాలెంట్ సంపాదించినా, ఎన్ని సంవత్సరాలు ప్రయత్నించినా ఎవరూ అవకాశం ఇవ్వటం లేదు.

ఎవరు వాళ్ళు అంటే ఇప్పటికే విజయం సాధించినవాళ్ళు. విజేతల దగ్గరికే కదా మనం అవకాశంకోసం తిరిగేది. ఆ విజేతలే మనలాంటి కొత్తవారికి అవకాశాలిస్తే సమస్య ఉండదు.

కానీ విజేతలు మనకి ఎందుకు అవకాశాలివ్వటం లేదు? వాళ్ళు మన కష్టాలని అర్థం చేసుకోలేరంటే_అదీ కాదు. వాళ్ళూ ఒకప్పుడు అవకాశాలకోసం మనకంటే ఎక్కువ కష్టపడ్డవాళ్ళే కదా? అనుభవం ఉంటేనేగానీ ఉద్యోగం ఇవ్వననేవాడూ ఒకప్పుడు కొత్తవాడే కదా ? మరెందుకు విజేతలయ్యాక కఠినంగా ఉంటారు. మిగతావాళ్ళని ఎందుకు పైకి రానివ్వరు ? విజేతలు కాకముందటి వినయం ఇప్పుడు కనిపించదే? మనలాంటి కొత్తవాళ్ళని ప్రోత్సహించే అవకాశం నిజంగా వాళ్ళకి లేదా ? లేక మనల్ని డెవలప్ చేస్తే వాళ్ళు డౌన్ అవుతారనే అభద్రతాభావమా ?

అసలీ ప్రపంచంలో ఎందుకు విజేతలు మనకి అందనంత ఎత్తులో ఉంటారు? ఎన్నిసార్లు వాళ్ళ చుట్టూ అవకాశంకోసం తిరిగినా, కనీసం మనిషిగానైనా చూడరే?

...ఇలా వుంటాయి మన ప్రశ్నలు. అంతేకాదు "నాకూ ఒక ఛాన్స్ రానీ... నేనేంటో ఈ ప్రపంచానికి చూపిస్తా. నన్ను ఇంత నరకంపెడ్తున్న సమాజాన్ని ఒక ఆట ఆడిస్తా" అని అనుకుంటాం. అప్పటిదాకా కోపోద్రేకాలను అణుచుకుంటాం. మన టైం వచ్చాక ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలనుకుంటాం.

మన ప్రశ్నలకు సమాధానం మనలోనే ఉందికదూ !
రేపు విజేతలయ్యాక మనం చేయబోయేదాన్నే ఇప్పటి విజేతలు చేస్తున్నారు.
కాబట్టి వాళ్ళని ఎలా తప్పుపట్టగలం?

మనిషి ఉద్వేగాల అదుపు, ఉద్యోగాల అవకాశాలు లేని వ్యవస్థను తయారుచేసింది.

మానేయండి!

ఇతరులకి అవకాశాలిచ్చే హృదయం మీకు లేకపోతే, మీ అవకాశాల కోసం ఇతరుల చుట్టూ తిరగటం మానేయండి!

విజయం సాధించటానికి పగను ఒక శక్తిగా చేసుకుని, పనిచేయటం మానేయండి!

సమాజ పారంపర్యంగా వస్తున్న ఈ వినాశకర విజయ వ్యవస్థని ఆపండి!

ప్రోత్సహింపబడటానికి ప్రోత్సహించే లక్షణమే అసలైన అర్హత అని తెలుసుకోండి.

మనం ఎవ్వరినీ ప్రోత్సహించకుండా మనల్ని ఎవరూ ప్రోత్సహించటం లేదు అని చెప్పే హక్కు మనకి లేదు.

మాకే అవకాశాల్లేవ్, ఇంక ఇతరులకేం అవకాశం ఇస్తాం? అని అంటారా? ఇంకొకరికి అవకాశం ఇవ్వటానికి మనం విజేతలే కానక్కర్లేదు. మనం బతికే ఏ స్థాయిలోనైనా ఇంకొకరిని ప్రోత్సహించే ఆలోచన చేసామా? కనీసం రోడ్డుమీద మనతోబాటు, తోటివాహనదారుడికీ వెళ్ళేదారి ఇస్తామా? లేదు. మనమే అందరికన్నా ముందు ముందుకెళ్ళిపోవాలి. ఇలా అందరూ అనుకోబట్టే కదా ట్రాఫిక్ జామ్ అని ఎప్పుడు తెలుసుకుంటాం?

ఎలాగైతే రోడ్డుమీద మనతోబాటు మరొకరికి దారి ఇవ్వకపోతే ఎవరూ కూడా ముందుకెళ్ళలేమో, అలాగే జీవితంలో కూడా మరొకరిని ప్రోత్సహించనిదే మనం ప్రోత్సహింపబడం.

ENCOURAGE TO BE ENCOURAGED

ప్రోత్సహింపబడటానికి ప్రోత్సహించటమే మార్గం.
ఇది తిరుగులేని ప్రకృతి సూత్రం.

మీ శక్తికి సాధ్యమైనంతలో, మీ పరిస్థితికి కుదిరినంతలో, మీకు వీలున్నంతలో ఇతరులను ప్రోత్సహించండి ! ప్రోత్సహించే లక్షణం ముఖ్యం; స్థాయి కాదు.

మీకన్నా ఎక్కువగా కష్టపడేవాడు, మీకు ఎదురొచ్చి మిమ్మల్ని ఆపేయవచ్చు. మీకన్నా ఎక్కువ టాలెంట్ ఉన్నవాడు, మిమ్మల్ని ఓడించవచ్చు. కానీ, మీలో ప్రోత్సహించే లక్షణానికి పోటీయే లేదు. ఎందుకంటే ఈ రోజుల్లో ప్రోత్సహించేవారే కరువయ్యారు కదా! ఒకవేళ మీకన్నా ఎక్కువగా ప్రోత్సహించేవాడు ఎదురుపడితే మీకు వెంటనే అవకాశం ఇస్తాడు కదా!

ఆ విధంగా ప్రోత్సహించే లక్షణం మీలో ఉంటే మీకు తప్పకుండా విజయం వరిస్తుంది. మీరు ఎందుకు గెలుస్తారంటే మీరు ఇతరుల్ని గెలిపిస్తారు కాబట్టి.

అసలైన విజయానికి భావోద్వేగాల అదుపు అవసరం లేదు

ప్రోత్సహించేవాడి విజయం - కేవలం వ్యక్తి విజయం కాదు; వ్యవస్థ విజయం కూడా అవుతుంది.

వ్యక్తిలో ప్రోత్సహించే లక్షణం, వ్యవస్థ గుర్తించే స్థాయికి ఎదిగితే, అప్పటిదాకా వ్యతిరేకించిన అదే వ్యవస్థ, ఆ వ్యక్తి గెలవాలని కోరుకుంటుంది.

ఎప్పుడైతే ఎక్కువమంది నీ గెలుపుని కోరుకుంటారో,
ఎప్పుడైతే నీకు వ్యతిరేకత లేదో
అప్పుడు నీకు వ్యతిరేక భావోద్వేగాలే కలగవు.
అంటే నీ భావోద్వేగాలకు వ్యతిరేకతే ఎదురవదు;
నీ ఉద్వేగం అందరి ఉద్వేగం అవుతుంది.
నీ ఆనందం అందరి ఆనందం అవుతుంది.
వ్యక్తి కోపం వినాశకరం అయితే వ్యవస్థ కోపం విప్లవం అవుతుంది.
ఆ విధంగా...
వ్యక్తి భావోద్వేగాలు వ్యవస్థ భావోద్వేగాలు అవుతాయి.
ఇక వాటిని అదుపుచేసే ప్రశ్నే లేదు.
అందుకనే వ్యవస్థాగత విజయమే అసలైన విజయం.

వ్యక్తిగత విజయానికే వ్యవస్థనుంచి వ్యతిరేకత ఎదురౌతుంది.
వ్యక్తిగత విజయానికే భావోద్వేగాల అదుపు అవసరం కలుగుతుంది.
వ్యక్తిగత విజయానికే ధ్యానాలు, సాధనాలు, టెక్నిక్కులు అవసరం.

చిత్రధ్యానం కేవలం వ్యక్తిగత విజయాన్నివ్వటమేగాక,
వ్యవస్థాగత విజయానికి తీసుకెళ్తుంది.
చిత్రధ్యానం చేసేది వ్యక్తి అయినప్పటికీ, అది వ్యక్తిగతం కాదు; వ్యవస్థాగతం.
చిత్రధ్యానం అంటే వ్యవస్థమీద వ్యక్తి చేసే ధ్యానం.
మిగతా ధ్యానాల్లో వ్యక్తి ఆ వ్యక్తినే ధ్యానిస్తాడు.
చిత్రధ్యానాన్ని వ్యక్తిగతంగా చేయలేం.
చిత్రధ్యానంలో వ్యక్తి వ్యవస్థమీద ధ్యానిస్తాడు.
చిత్రధ్యానంలో తనని తాను వ్యవస్థ ద్వారా తెలుసుకుంటాడు.
వ్యక్తి తనని తాను తెలుసుకోటానికి వ్యవస్థే ప్రమాణం.
వ్యవస్థే ప్రమాణంగా వ్యక్తి తనని తాను తెలుసుకోవటం
కేవలం చిత్రధ్యానంలో మాత్రమే జరుగుతుంది.

సమయస్ఫూర్తికి సినిమా ఎలా చూడాలి ?

ఎమోషన్స్ (భావోద్వేగాలు) కంట్రోల్ చేసుకోటానికి ముందు సమయస్ఫూర్తిని అర్థం చేసుకోవాలి. సమయానికి తగ్గట్టు స్పందించాలి. అంతేగానీ, ఎవరో చెప్పారని, ఎప్పుడూ శాంతంగా ఉండటమో లేదా ఎప్పుడూ ధైర్యంగా ఉండటమో చేయకూడదు.

ఒకటి గుర్తుపెట్టుకోండి - దృక్పథం అంటే ఎప్పుడూ ఒకేలా ఫిక్స్‌డ్‌గా ఉండిపోయే ఒక మానసిక వైఖరి కాదు; ఒక ప్రవర్తనాతీరు కాదు. ఆశలు, కోరికలు ఉన్న మనలాంటి మనుషుల జీవితంలో సమయస్ఫూర్తి అవసరం. జీవితంలో అన్నిరకాల సంఘటనలకీ, అన్నిరకాల సన్నివేశాలకీ ఒకేరకంగా స్పందించటం చెల్లదు.

వ్యక్తి వ్యక్తికీ భావాల తీవ్రతలో తేడాలు ఉండాల్సిన అవసరం ఉంది. ఎందుకంటే, అవసరాలుగానీ, పరిస్థితులుగానీ వ్యక్తి వ్యక్తికీ వేరుగా ఉంటాయి కాబట్టి. అందువల్ల ప్రతీదానికీ శాంతంగా ఉండటం అనిగానీ, ప్రతీదానికీ శౌర్యంగా ఉండటం గానీ చెల్లదు. కోపంగానీ, శాంతంగానీ, శౌర్యంగానీ, ప్రేమగానీ, ఆప్యాయతగానీ, భయంగానీ, పిరికితనంగానీ ఏ ఉద్వేగం అయినప్పటికీ, అది దానంతట ప్రమాదమూ కాదూ; శ్రేయస్కరమూ కాదు. ఆ ఉద్వేగాన్ని మీరు ఉపయోగించే స్థాయిని బట్టి, ఆ ఉద్వేగాన్ని మీరు ప్రదర్శించే వ్యక్తిని, పరిస్థితిని బట్టి, ఆ ఉద్వేగం ప్రమాదకరమా? శ్రేయస్కరమా? అని ఉంటుంది. ఎక్కడెలా ఉండాలి, ఎప్పుడు కోప్పడాలి, ఎప్పుడు శాంతంగా ఉండాలి, ఎంతస్థాయిలో కోప్పడాలి, ఏ స్థాయిలో ప్రేమ చూపించాలి - అంటే ఏ సంఘటనకి ఎంతవరకూ స్పందించాలి - అనే ఒక విచక్షణాస్పృహని కలిగి ఉండటమే సమయస్ఫూర్తి.

అందువల్ల కోపం చెడ్డదని, శాంతం మంచిదని ఫిక్స్ ఐపోకండి. శాంతంగా ఉండటం వల్ల మీరు అణిచివేతకు, అన్యాయానికి గురవుతూ, జీవితంలో ఎదగలేక ఉండిపోయుంటే, మీకు కోపమే కావాలి, ధైర్యమే కావాలి, శౌర్యమే కావాలి. మీ కోపం వల్ల మీ జీవితం నరకం అయితే, మీరు శాంతంగా ఉండాలి.

'దృక్పథం జీవితాంతం ఒకేలా ఉండేది కాదు' అని కూడా మీరు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఎందుకంటే, కాలం గడిచేకొద్దీ మీ అవసరాలు మారుతూ ఉంటాయి, మీ ఆశయాలు మారుతూంటాయి, పరిస్థితులు మారుతూంటాయి. అందుకని మీ భావోద్వేగాలు, వాటి తీవ్రతలు కూడా మారాలి. కిందటి సంవత్సరం అవసరమైన శాంతం ఇప్పుడు అవసరం ఉండకపోవచ్చు. ఇప్పుడు అవసరం లేని ధైర్యం ఎల్లుండి అవసరం కావచ్చు.

పరిస్థితి ప్రతీదీ కొత్తదే. అది వచ్చినప్పుడు, దాన్ని ఎదుర్కోటానికి, అప్పటికప్పుడు మీ ఉద్వేగాలను మార్చుకుంటూ ఉండాలి. అలా పరిస్థితిని బట్టి ఆశయానికి అనుగుణంగా ఉద్వేగాలు ఎప్పటికప్పుడు మార్చుకునే శక్తి కలిగి ఉన్నవాడు- ఏ పరిస్థితినైనా ఎదుర్కొంటాడు.

చిత్రధ్యానం మిమ్మల్ని అన్ని సమయాల్లో, అన్ని సమస్యలకీ ఒకేలా స్పందించటం నేర్పించదు. ఎందుకంటే, సినిమా అనేది సమయస్ఫూర్తికి అత్యుత్తమ ఉపమానం.

ఏ సందర్భంలో ఎలా ఉండాలి - ఎక్కడ ధైర్యంగా ఉండాలి, ఎక్కడ సౌమ్యంగా ఉండాలి, ఎక్కడ నిదానంగా ఉండాలి, ఎక్కడ దూకుడుగా ఉండాలి - అనేది తెలుసుకోవాలంటే సినిమాని మించిన గొప్ప అవకాశం లేదు.

సినిమాలో సన్నివేశాన్ని (సంఘటన) బట్టి హీరో భావోద్వేగాల ప్రదర్శన పరిశీలించటమే, సమయస్ఫూర్తికి చిత్రధ్యానం.

అంటే సినిమాలో హీరోని కాపీ చేసేసి మీరూ అలాగే మీ జీవితంలో భావోద్వేగాలను ప్రదర్శించేయమని కాదు.

సమయాన్ని బట్టి, సందర్భాన్ని బట్టి, సన్నివేశాన్ని బట్టి, వ్యక్తిని బట్టి, మీరున్న హోదాని బట్టి, మీ లక్ష్యాన్ని బట్టి, మీ ఆశయాన్ని బట్టి, మీ పరిస్థితిని బట్టి

మీ ప్రత్యేకమైన భావోద్వేగాల ప్రదర్శన, వాటి తీవ్రత మీ అంతట మీరే నిర్ణయించుకోవాలి. అందుకే చెప్తా: మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోక తప్పదు.

భావోద్వేగాల విషయంలో ఎవ్వరినీ అనుకరించకండి. చాలా ప్రమాదం. అయితే, సినిమాలో ప్రతీ హీరో పాత్ర ఒక ఆశయం కలిగి ఉంటాడు కాబట్టి అతను దాన్ని సాధించే ప్రక్రియలో, తన భావాల ప్రదర్శనని ఏ విధంగా ప్రదర్శించాడు? అని మీరు తెలుసుకుంటే అది ఒక ప్రాక్టికల్ పాఠంగా మీకు అర్థమయ్యి మీ భావాల తీవ్రతని, మీ సమయస్ఫూర్తిని నిర్ణయించుకోవటం సులభం అవుతుంది.

భావోద్వేగాలను అణుచుకునే వ్యక్తి
వృత్తిలో విజయం సాధించగలడు కానీ
జీవితంలో రోగాల పాలవుతాడు.
లేదా
సమాజం ఒప్పుకోని వికృతమైన అలవాట్లకు బానిస అవుతాడు.

అలాగని మనసులో కలిగిన ప్రతీ భావోద్వేగాన్నీ ప్రదర్శిస్తే ప్రమాదాల పాలవుతాడు.

మరేం చెయ్యాలి ?

ముందు భావోద్వేగాల అదుపు ఆరోగ్యాన్ని, చివరికి వ్యక్తిత్వాన్ని కూడా ఎలా పాడు చేస్తుందో తెలుసుకుందాం.

మనసులో ఏదైనా ఒక ఉద్వేగం కలిగిందంటే, మనసు దాన్ని బయట పెడుతుంది. మనసుకి ఏ ఉద్వేగమైనా ఒకటే. మనిషే తనకు ఉపయోగపడే భావాలను మాత్రమే బయటపెట్టాలనుకుంటాడు. కానీ మనసు అద్దం లాంటిది. అద్దానికి, దాని ముందున్న దాన్ని ప్రతిబింబించటమే తెలుసు. అద్దం ముందు పువ్వులు పెట్టండి! వాటిని అది తిరిగి చూపిస్తుంది. తుపాకులు పెట్టినా, తిరిగి తుపాకుల్నే చూపిస్తుంది.

కేవలం పువ్వుల్ని మాత్రమే లేదా మనకిష్టమైన వాటినే చూపించమనటం అద్దాన్ని మనం అర్థం చేసుకోలేదని అర్థం. కేవలం పువ్వుల్ని మాత్రమే చూపించమని అద్దానికి చెప్తే అది అర్థం చేసుకుంటుందా? లేదు. మనసుకూడా అంతే దానికి కలిగిన ఉద్వేగాన్ని బయటపెట్టడమే దానికి తెలుసు. కానీ మనం కేవలం మనకి "ఉపయోగపడే" భావాలనే బయట పెట్టమని దానికి చెప్తున్నాం. కానీ అలా చేయటం దానికి తెలీదు. ఈ విషయం మనకి తెలీదు.

అందుకే 'మనసు మాట వినదు' అని దాన్ని నిందిస్తాం. అంతటితో ఆగక, అదికూడా చేయలేని పని మనం చేసేస్తాం.

అంటే, మనకి మంచిది కాదు అనుకున్న ఉద్వేగాలను బయటికి రాకుండా అడ్డుకుంటాం. అంటే అద్దానికీ, అది ప్రతిబింబించే వస్తువుకీ మధ్య అడ్డంగా నిలబడుతున్నాం. కానీ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మనం అక్కణ్నుంచి పక్కకి కదులుతాం. అదీ కూడా కావాలని చేసే తప్పు కాదు. అద్దం చూపించకూడదు అనుకునే మరో వస్తువుకి అడ్డం పడటం కోసం కదులుతాం. ఈలోగా అద్దం తన పని తాను చేస్తుంది. అంటే ఏ వస్తువైతే అది చూపించకూడదని అడ్డుపడ్డామో దాన్ని చూపించేస్తుంది. ఖచ్చితంగా ఇలాగే మనసు కూడా చేస్తుంది.

మనసు బయటకు పంపిస్తున్న ఉద్వేగాన్ని తిరిగి వెనక్కి ఆ మనసులోకే బలవంతంగా తోస్తాం. కానీ తనలో ఉన్న స్థలానికి మించిన ఉద్వేగాలను మనసు నిల్వ చేయలేదు. దాంతో మనసు తనలో బలవంతంగా అణచబడ్డ ఉద్వేగాలను బయటకు తోస్తుంది. అయినా మనం మళ్ళీ మళ్ళీ ఆ ఉద్వేగాలను తిరిగి మనసులోకే కుక్కుతాం. ఇలా మనసుకి వ్యతిరేకంగా దానితో చేసే యుద్ధంలో మన జీవశక్తి ఖర్చు అవుతుంది. జీవ శక్తి తగ్గుతున్నప్పుడు శరీరం రోగాల పాలవుతుంది. ఏ మనసు ద్వారా అయితే మనం జీవించే శక్తిని పొందుతామో ఆ మనసునే చంపటానికి ఆ శక్తిని ఖర్చు పెడుతున్నాం.

ఆశలు, కోరికలే మనల్ని బతికిస్తున్నాయి. ఆ ఆశల్ని, కోరికల్ని కల్పించేది మనసే. అదే మనసు ఆ కోరికల్ని తీర్చుకునే శక్తిని కూడా ఇస్తుంది. మనం అణిచివేసిన ఉద్వేగాలతో నిండిపోయిన మనసు కొత్త ఆశల్నికానీ, కోరికల్నిగానీ మనకి కల్పించదు సరికదా, కనీసం ఉన్నదాన్ని ఆనందించే మనస్తత్వాన్ని కూడా ఇవ్వదు. అయినప్పటికీ, లేనిశక్తిని ఎక్కణ్నుంచో కూడగట్టుకుని కఠినంగా కష్టపడి కొన్నాళ్ళు పనిచేయవచ్చు; మహా అయితే లక్ష్యాన్ని సాధించేవరకు.

కానీ ఆ తరువాత -

వయసయిపోయిన కాలంలో లేదా మనసు ఇక ఉద్వేగాలను ఆపలేని కాలంలో అప్పటివరకూ విజయంకోసం అణచిపెట్టిన ఉద్వేగాలు ఒక్కసారిగా వికృతాలుగా బయటికొస్తాయి, వినాశనం కలిగిస్తాయి.

ఎలాగంటే, సమయంకాని సమయంలో, సందర్భంకాని సందర్భంలో, వ్యక్తికాని వ్యక్తిమీద ప్రదర్శింపబడటం వల్ల.

మనం ఒకరిమీద వెళ్ళగక్కలేని కోపాన్ని, వేరొకరిమీద చూపిస్తే ఏం జరుగుతుందో మనకి తెలుసుకదా !

విచక్షణా జ్ఞానం కోల్పోవటం అంటే ఇదే. మనసు మనకి తెలీకుండానే మనచేత మనకిష్టంలేని పనులు చేయిస్తుంది.

అలా దీర్ఘకాలం అణచబడిన భావోద్వేగాలు వినాశకరమైన పనులు చేయిస్తాయి. అతిగా మద్యం తాగటం; కామ ప్రకోపిత మనస్కుడై, సమాజంలో తన హోదాని మర్చిపోయి, విచక్షణాజ్ఞానం కోల్పోయి, ఆడవాళ్ళపై అత్యాచారాలు చేయటం; డబ్బు, హోదా మీద వ్యామోహం పెరిగి అవినీతికి పాల్పడటం, అరాచకాలు చేయటం లేదా ఇంతకాలం తనని మానసిక వత్తిడికి గురిచేసిన సమాజంమీద కక్ష తీర్చుకోవటానికి - ఇంకెవ్వరికీ తనరంగంలో ఎదగటానికి అవకాశాలు ఇవ్వకపోవటం లాంటివి... ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్నిరంగాల్లోనూ విజేతలైన కొందరు ప్రముఖుల్లో బయటపడటం మనకి తెలిసిందే.

ఆ విధంగా మనం అడ్డుకున్న ఉద్వేగాన్ని మనసు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు బయటపెట్టక మానదు. ఈ పరిస్థితి ఇంకా ప్రమాదం. ఎలాగంటే ఏ సమయంలో అయితే బయటకొస్తే ప్రమాదమని ఆపేస్తామో, అదే ఉద్వేగం రాకూడని సమయంలో ఉద్రేకంగా మారి బయటికొస్తుంది. ప్రమాదకరమని ఆపేసినది ప్రళయంలా వస్తుంది. మరి ఏం చేయాలో మీకిప్పటికే అర్థం అయివుంటుంది.

అంటే అద్దానికి అడ్డంగా నిలబడటం కాదు చేయాల్సింది. అద్దం ముందు అసలు అనవసరమైన వస్తువుల్ని తీసెయ్యాలి; ఇకనుంచి పెట్టకూడదు కూడా. అంటే అనవసరమైన ఉద్వేగాలను కలిగించే విషయాలను మనసులోకి వెళ్ళనీయ కూడదు. అలాగే ఇప్పటికే మనసులో ఉన్న అలాంటి విషయాలను తీసివేయాలి.

మనం 'దృష్టి' పెట్టాల్సింది 'ఎలా నియంత్రించుకోవాలి' అనే దానిమీద కాదు; 'ఎలా నిర్మూలించుకోవాలి' అనే దానిమీద.

రోగాన్ని తగ్గించటం కన్నా, రోగం రాకుండా చూసుకోవటం సులభం.

అదేవిధంగా...

మనసులోనిదాన్ని బయటకు రానీయకుండా ఆపటంకన్నా, బయటనుంచి దాన్ని మనసులోకి వెళ్ళకుండా ఆపటం సులభం. ఎప్పుడైతే అద్దం ముందు అనవసరమైన వాటిని పెట్టమో, అప్పుడు వాటి ప్రతిబింబాన్ని ఆపే యాతన ఉండదు.

మనసులో అనవసర భావోద్వేగాల ఉత్పత్తి జరగనపుడు ఇక వాటిని అదుపు చేసే అవసరమే కలగదు.

అందుకే మనం చేయాల్సింది

మనసులో ఉత్పత్తి అయ్యే భావోద్వేగాలను బయటకు మార్కెటింగ్ చేయకుండా ఉండటం కాదు. అసలు ఉద్వేగాల ఉత్పత్తికి అవసరమయ్యే ముడిసరుకుని మనసుకి సరఫరా చేయకూడదు.

అంతేగాకుండా ఇప్పటివరకూ మనసుకు సరఫరా చేసిన ముడి సరుకుని అనవసర ఉద్వేగాల ఉత్పత్తికి పనికి రాకుండా చేయాలి.

ఈ పని చిత్రధ్యానంతో సులభంగా చేయవచ్చు.

వినోదించటం విజయానికి ఆటంకం కాదు
వినోదించకపోవటమే విజయానికి ఆటంకం

మనం సాధారణంగా వీరత్యాగాలు చేస్తేగానీ విజయం రాదు అనుకుంటాం. దేన్నైనా సాధించాలంటే బాగా 'కష్టపడాలి' అనుకుంటాం. ఏదైనా నేర్చుకోవటానికి చాలాసంవత్సరాలు సాధన చేయాలనుకుంటాం.

ఇలా మనం అనుకోడానికి కారణం విజేతలందరూ అలా చెప్పడమే. మనం విజేతల్ని వెంటనే నమ్ముతాం కాబట్టి, వాళ్ళు చెప్పింది మన మనసుల్లో నాటుకుపోతుంది. అంటే మైండ్‌లో ఫిక్స్ అయిపోతుంది. ఇక అప్పట్నుంచి మనం కష్టాలు పడటం మొదలెడతాం. లేకపోతే సాధిస్తున్నట్టు ఫీలింగే రాదు.

మనకి మార్గం నరకంగా ఉండాలి. లేకపోతే లక్ష్యం స్వర్గంగా కనిపించదు. అందుకే సరదాలన్నీ పక్కనపెట్టి, సవాలక్ష సమస్యలతో సంవత్సరాలు సంవత్సరాలు సాహసాలు చేసి, సాధిస్తాం. ఈ విధంగా విజేతలు చెప్పిన దానికన్నా ఎక్కువగానే కష్టపడి విజేత అవుతాం.

మనం విజేత అయ్యాక, మనకీ చెప్పే టైమ్ వచ్చిందని, గత విజేతలు మనకి చెప్పినదానికన్నా, ఎక్కువగానే చెప్తాం: "విజయం ఊరికే రాదు. అన్నింటికన్నా ముందు అదృష్టం ఉండాలి. తర్వాత నానా తంటాలు పడాలి..."

...ఇలా మళ్ళీ మన మానవ విజయగాథ _ రిపీటు!

విజేతలు అలా చెప్పినదాన్ని మనం ఇలా నమ్మేయటానికి కారణం_ మనకి ఇళ్ళు నడపాలంటేనే ఇక్కట్లు, రోజువారీజీవితంలో చిన్నచిన్నవి చేయాలంటేనే చాలా చిక్కులు. అభిమాన హీరో సినిమాటిక్కట్టే మనకి కష్టం, ఇక అతనిలా ఏం అవుతాం... ఇలా ఉంటుంది మన మానసిక ధోరణి. అందుకే విజయమార్గం విపత్కరం అంటే వింటాం.

విజేతలు అలా చెప్పటానికి కారణం, వాళ్ళు అలా సాధించడమే కావచ్చు, కానీ అలా చెప్పే ఖచ్చిత సమయంలో ఉండేది సానుభూతిని కోరే మానసిక స్థితి.

అవును !

విజేత తన కష్టాలు చెప్పేది ఇతరుల సానుభూతి కోసమే.

విజయానికి ముందు చెప్పుకుంటే, 'కోరి తెచ్చుకున్నావ'ని అంటారు కాబట్టి ఎవ్వరికీ చెప్పుకోలేడు. తట్టుకోలేనప్పుడు బయటపడితే, 'నువ్వనుకున్నది అవ్వదు, వదిలేసి ఏదైనా కొట్టు పెట్టుకుని బతుకు' అంటారు; అర్థం చేసుకోలేరు. ఇప్పుడు విజేత అయ్యాడు కాబట్టి తన కష్టాలు అర్థవంతంగా అనిపిస్తాయి.

అలా విజయానికి ముందు కష్టాలుపడ్డప్పుడు కోరుకున్న సానుభూతి విజయం తర్వాత వస్తుంది. కానీ విజేత అయ్యాక ఆ సానుభూతి నిజంగా అవసరం లేదు. కానీ విజయం కోసం వినోదాన్ని త్యాగం చేసిన వ్యక్తి, విజయం సాధించాక అవసరం లేకపోయినా సానుభూతి కోరుకుంటాడు.

అతనికి -

విజయం అంటే సానుభూతి పొందే అవకాశం రావటం.

విజయం అంటే తన త్యాగాలకీ, కష్టాలకీ గుర్తింపు రావటం.

అందుకే తన ఆవేదన చెప్పుకుంటూంటాడు కానీ విజయమార్గాన్ని మరింత జటిలమైనదిగా తయారుచేస్తున్నాడని గమనించలేడు.

వినోదం విజయానికి ఆటంకం కాదని, అన్నింటిని బ్యాలెన్స్ చేసుకుంటూ విజేత అయినవాడు - విజయం అంటే తన ప్రతిభకి గుర్తింపు వచ్చిందని అనుకుంటాడు. అతను టాలెంట్ గురించి మాట్లాడతాడు. విజయం సాధించాలంటే _అన్నింటికన్నా ముందు_ఆత్మవిశ్వాసం ఉండాలంటాడు. వ్యక్తి తన విజయానికి తాను కష్టపడటంలో గొప్పదనం ఏమీ లేదని చెప్పకనే చెప్తాడు.

అలా

విజేత అనేవాడు ఇతరుల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచాలి. సానుభూతి కోరుకునేవాడుగా కాక ప్రయత్నించే వాళ్ళకి కూడా వ్యక్తి తన విజయానికి తాను కష్టపడటంలో గొప్పదనం ఏమీలేదని వాళ్ళకి చెప్పి ఏ దశలోనూ సానుభూతి కోరని స్థాయికి వాళ్ళని పెంచాలి. అప్పుడే స్వామి వివేకానంద ఆశయించినట్టు "ఉక్కునరాలు, ఇనుప కండరాలు" గల వ్యక్తులు తయారవుతారు.

వ్యక్తిగత విజయం స్వార్థమైనది. దాని సాధనలో ఒకదానికోసం మరొకటి వదులుకోవటం త్యాగం కాదు; సరుకు మార్పిడి వ్యాపారం అని జిడ్డు కృష్ణమూర్తి అనేవాడు.

పైగా తన కష్టాలకి సానుభూతి కోరుకునే విజేత ఎమోషనల్‌గా బలహీనంగా ఉండటం వల్ల, తన విజయాన్ని ఎక్కువకాలం నిలబెట్టుకోలేకపోయే అవకాశాలున్నాయి.

విజేతల ప్రతిభా ప్రదర్శనలు మాత్రమే ప్రజలకు వినోదాన్నిస్తాయి. విజేత వెనుక కష్టాలు వాళ్ళక్కనిపించవు. వాళ్ళకి వినోదం మాత్రమే కనిపిస్తుంది. కానీ ఆ విజేతలు మాత్రం తమ ప్రదర్శనలనుంచి వినోదాన్ని పొందలేరు. ఎందుకంటే వాళ్ళు ఎప్పుడూ తాము ఇచ్చే వినోదం వెనుక కష్టాలనే చూస్తారు. తమ ప్రతిభ ఎన్నో వినోదాల త్యాగఫలితంగా మాత్రమే గుర్తిస్తారు.

అందుకే విజయానికి వినోదాన్ని త్యాగం చేసేవ్యక్తి విజేత అయ్యాక వినోదాన్ని కోరుకుంటాడు. అప్పటిదాకా విజయాన్ని ఎంతగా కాంక్షించాడో అలాగే ఇప్పట్నుంచి వినోదంకోసం కూడా అంత తీవ్రంగానే కాంక్షిస్తాడు. అప్పటిదాకా అదిమిపెట్టిన వినోదకాంక్ష ఒక్కసారిగా విడుదలౌతుంది. విలాసవంతమైన, వికృతమైన వినోదాలుగా సమాజానికి బయటపడి, విజేతహోదాని వినాశనం చేస్తుంది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్నిరంగాల్లో, అన్ని తరాల్లోనూ _ విజయం కోసం వినోదాన్ని త్యాగం చేసిన విజేతల విలాస వికృత వినోదాలు వాళ్ళని కష్టాలు పాలు చేయడంలాంటి వార్తలు మనం తెలుసుకుంటూంటాం.

వ్యక్తి తను చేసే పనిలోనుంచే వినోదాన్నిపొందటమే దీనికి పరిష్కారం. రోజులో కొంత సమయం వినోదానికి కేటాయించినప్పుడు, మళ్ళీ పని అంటే ఆసక్తి కలుగుతుంది. అలా విజయంకోసం వినోదాన్ని వదులుకోనప్పుడే, చేసే పనిలోనే వినోదాన్ని పొందే మానసిక స్థితి వస్తుంది. 'మరింత వినోదం కోసమే విజయం' అనే మానసిక ధోరణే విజయమార్గాన్ని వినోదమయం చేస్తుంది. కేవలం విజయం తర్వాత వినాశనాన్ని నివారించటానికే కాదు; విజయమార్గంలో కూడా మనిషి వినోదానికి విలువ ఇవ్వాలి.

మొదట్లో, వ్యక్తి మరింత వినోదాన్నిచ్చేదిగానే, విజయంకోసం పని చేయటం మొదలెడ్తాడు. కానీ కొన్నాళ్ళకి రోజువారీ వినోదాలకి సమయం లేదని భావిస్తూ వాటిని త్యాగం చేస్తున్నానని ఫీలవుతూ కష్టపడుతూ ఉంటాడు. ఎప్పుడైతే వినోదించటం విజయానికి ఆటంకం అనుకుంటాడో, అప్పటిదాకా మరింత వినోదాన్నిచ్చేదానిగా భావించిన విజయం ఒక ఆశయంగా, లక్ష్యంగా, ధ్యేయంగా మారిపోతుంది. ఆ విధంగా విజయం సాధించాక గెలిచిన గర్వం ఉంటుందేకానీ ఆ విజయంలో వినోదాన్ని పొందలేడు. విజయ మార్గంలోనే లేని వినోదం విజయంలో ఎలా ఉంటుంది.

24 గంటలూ ఒకేపనికి అంకితమైన మనసు ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేయటమే గాకుండా, మానవ సంబంధాలని కూడా చెడగొడ్తుంది. ముఖ్యంగా ఇంట్లో కుటుంబసభ్యుల్లో, తనకి తెలీకుండానే ఒకలాంటి మానసిక ఆధిక్యంలో ఉంటాడు.

విజయంకోసం తను త్యాగం చేసిన చిన్నచిన్న వినోదాలను కుటుంబ సభ్యులు అనుభవిస్తుంటే వాళ్ళని కూడా విసుక్కుంటాడు. తన ఆలోచనలు, అభిరుచులు, వినోదించే విషయాలు తన కుటుంబసభ్యులకన్నా చాలా ఉన్నత స్థాయిలో ఉంటాయని వాళ్ళని చులకనగా చూస్తాడు. వాళ్ళని ఆత్మీయులుగా కాక ఆనకట్టలుగా భావిస్తాడు. వాళ్ళని ప్రేమించటం తనకి తెలీకుండానే ఆగిపోతుంది. దాంతో ఒంటరితనం ఫీలవుతాడు. తిరిగి వాళ్ళు తనని అర్థం చేసుకునే స్థాయిలో లేరని అప్పుడప్పుడు వాళ్ళతో వాదిస్తాడు.

ఈ విధంగా విజయంకోసం వినోదాలని వదులుకున్న వ్యక్తి తనని తాను హింసించుకోవటంతో బాటు కుటుంబసభ్యులని కూడా, తనకి తెలీకుండానే, మానసికంగా హింసిస్తాడు. పర్యవసానంగా అతని విజయానికి అతనే, తనవాళ్ళ నుంచి మరిన్ని ఆటంకాలను సృష్టించుకుంటాడు.

అందుకే వినోదించకపోవటమే విజయానికి ఆటంకం. తనమీద తనకి _ విజయాన్ని సాధిస్తాను అనే _ నమ్మకంలేనివాడే కుటుంబసభ్యులతో గడపటం టైం వేస్ట్ అని ఫీలవుతాడు; వినోదించటంవల్ల విజయం సాధించలేనేమో అని భయపడ్తాడు. ప్రతీ విషయానికి సందేహపడే ప్రతికూల దృక్పథానికి (నెగిటివ్ యాటిట్యూడ్) అలవాటు పడతాడు.

తనమీద తనకి నమ్మకం వున్నవాడు వినోదిస్తూ, తన వాళ్ళని వినోదింప చేస్తూ విజయం సాధించి, ఇతరులకూ వినోదాన్ని ఇవ్వగలడు.

అందుకని, మీ మీద మీరు నమ్మకం పెంచుకుని టైం ప్రకారం పని చేయండి! ఏ రంగంలో ఎదగటానికైనా, ఏకాగ్రతతో రోజుకి ఏడు గంటలు పని చేస్తే చాలు; మీరు కోరుకున్న అత్యున్నత స్థాయికి మీరు చేరుకుంటారు. అవసరానికి మించి పనిచేయటం వల్లే అనవసరంగా ఆలస్యమవుతున్నారు.

'నమ్మండి! మిమ్మల్ని మీరు నమ్మండి! మీరు సర్వశక్తిమంతులు! మీరు ఏదైనా ఎన్నైనా చేయగలరు' అన్న వివేకానంద మాటలు నిజంగా నిజాలు.

వినోదించటం విజయానికి ఆటంకం అని భావిస్తే

వినోదించే విషయాలను మార్చండి...

...మీ లక్ష్యానికి ఆటంకం కలిగించని విషయాలలో వినోదాన్ని పొందటం అలవర్చుకోండి!

మీ గమ్యానికి సంబంధం ఉన్న విషయాలలో వినోదాన్ని పొందండి!

యానిమేటర్ కావటం మీలక్ష్యం ఐతే రోజూ కాసేపు వీడియోగేమ్స్ ఆడండి! లాయర్ అయితే కాసేపు చెస్ ఆడండి.

ఇలా_మీకు తెలిసిపోతుంది_వినోదం విజయానికి అవసరం అన్న దృక్పధం మీకు అలవడితే చాలు, విజయానికి ఆటంకం కలిగించని వినోదాలను మీరే కనుక్కుంటారు.

అయితే మీరు కనుక్కున్న వినోద విషయాలన్నింటిలోకి, విజయానికి ఆటంకం కలిగించని అత్యుత్తమ వినోదం సినిమా చూడటమే అని చివరికి తెలుసుకుంటారు.

ఎందుకంటే సినిమాచూడటం కేవలం కుటుంబ సభ్యులతో 'కలిసి' వినోదించటం, వాళ్ళని వినోదింపచేయటం మాత్రమే కాదు, మీ భార్యని లేదా మీకిష్టమైనవాళ్ళని సినిమాకి తీసుకెళ్తే మీరు వాళ్ళని ప్రేమిస్తున్నట్టు వాళ్ళు భావించటం తద్వారా మీకు వాళ్ళు సహకరించటం మాత్రమేకాదు,

కేవలం విజయంకోసం పరిగెట్టే వ్యక్తికే కాదు, ఉద్యోగంలో స్థిరపడిన వ్యక్తి రోజువారీ జీవితంలో ఎదుర్కొనే మానసిక ఒత్తిడి కూడా సినిమా చూస్తే తగ్గుతుంది.

హౌస్‌వైఫ్ కావచ్చు, వర్కింగ్ ఉమన్ కావచ్చు, మనిషి అయిన ప్రతీ జీవి మానసిక వత్తిడిని సినిమాలు తగ్గిస్తాయి.

సాధారణంగా బిజినెస్ వ్యక్తులు సినిమాలని ఇష్టపడరు. అందుకే వాళ్ళ మొహాలు ఎప్పుడూ సీరియస్‌గా ఉంటాయి. కారణం వాళ్ళు ఖర్చుపెట్టని భావోద్వేగాలే; ఖర్చుపెడితే సంబంధాలు చెడిపోయి వ్యాపారం దెబ్బతింటుంది. అందుకే ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉన్నవాళ్ళు, అందరికన్నా ఎక్కువగా సినిమాలు చూడాలి.

ఎందుకంటే సినిమాలు చూడటంద్వారా మనిషి తనలో అదిమి పెట్టుకున్న భావోద్వేగాలని ఖర్చుపెడ్తాడు.

అదెలాగో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సినిమాలు మానసిక వత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఎలా?

ఈ ఒత్తిడిప్రపంచంలో మనిషికి అందుబాటులో ఉన్న అద్భుతదీపం సినిమా.

మిగతా మనుషులతో మనకి అవసరాలుంటాయి. కాబట్టి సంబంధాలు చెడిపోకుండా భావోద్వేగాలను అదుపులో పెట్టుకుని వ్యవహరిస్తాం.

అలా ఉపయోగించని ఉద్వేగాలు అవ్యక్తచేతనాస్థితి (అన్‌కాన్షస్)లోకి వెళ్ళి నిల్వ అవుతాయి. (అవ్యక్త చేతనాస్థితి (అన్‌కాన్షస్) మనసు నాలుగు స్థితుల్లో ఒకటి.)

భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకోవడం అంటే వాటిని అన్‌కాన్షస్ స్థితిలోకి పంపించడమే.

అలా నిల్వవున్న భావోద్వేగాలు ఖర్చయినపుడే మనసుకి శాంతి. మనసులో వాడని భావోద్వేగాలు పొట్టలో అరగని ఆహార పదార్థాల వంటివి. తప్పకుండా 'బయటికి' పోవాలి.

సినిమా చూస్తున్నప్పుడు మనసులో నియంత్రించబడిన భావోద్వేగాలు ఖర్చవుతాయి.

సినిమాహాళ్ళు మానసిక మరుగుదొడ్లు.

మనిషి నియంత్రించుకున్న ఉద్వేగాల్లో ఎక్కువగా_కోప్పడటం, వాదించటం, పరాయి ఆడవాళ్ళమీద శృంగార భావనలు, తిట్టటం, కొట్టటం, పగబట్టడం, చంపడంలాంటివి ఉంటాయి కాబట్టి అలాంటి సినిమాలను ఎక్కువగా చూస్తాడు.

జీవితంలో మనిషి అదిమిపెట్టుకున్న భావోద్వేగాలనే, సినిమాలో ఏ అదుపులేకుండా హీరో ప్రదర్శిస్తాడు. అందుకే మనిషి ప్రేక్షకుడయ్యాడు; సినిమాలు చూస్తున్నాడు.

మనసులో అణుచుకున్న ఉద్వేగాలు రెండువిధాలుగా తొలగుతాయి.

ఖర్చు పెట్టబడినప్పుడు; తుడిచిపెట్టబడినప్పుడు.

విపరీత శృంగార, భావావేశ, హింసాత్మక సినిమాల ద్వారా అణచుకున్న ఉద్వేగాలు ఖర్చవుతాయి. ఆ భావోద్వేగాలకి పూర్తి వ్యతిరేకమైన కామెడీ సినిమాల ద్వారా అవి తుడిచిపెట్టబడతాయి.

అయితే అన్ని దేశాల్లోనూ కామెడీ సినిమాలు తక్కువ. ప్రేక్షకులు కామెడీ సినిమాలని సీరియస్‌గా తీసుకోకపోవటానికి కారణం _ మనుషుల్లో ఎక్కువమంది భావోద్వేగాలను ఖర్చుపెట్టడానికే ఇష్టపడ్తారు. ముఖ్యంగా ఆడవాళ్ళు గొడవల సీరియళ్ళని ఇష్టంగా చూడటం తెలిసిందే.

ఇప్పుడు ప్రశ్న ఏమిటంటే -

మనం నియంత్రించుకున్న భావోద్వేగాలను మనం ఖర్చుపెట్టినప్పుడు మాత్రమే మనకి మానసిక ఒత్తిడి తగ్గాలి కానీ -

మనం నియంత్రించుకున్న భావోద్వేగాలను సినిమాలో పాత్రలు ఒకరిమీద మరొకరు ప్రదర్శించుకుంటే మనకి మానసిక ఒత్తిడి ఎలా తగ్గుతుంది?

పరకాయప్రవేశం.

అవును! పరకాయప్రవేశం అనే ప్రక్రియ ద్వారా మనం సినిమా పాత్రలలో ప్రవేశించి నియంత్రించుకున్న భావోద్వేగాలను ఖర్చుపెడతాం.

అంటే మనుషులు, మరో మనుషుల్లో ప్రవేశించటం కాదు - ఒక మనసు మరో మనసుతో కలవటం;

ఆ శక్తి మనసుకి ఉందా? అంటే - ప్రత్యేకంగా అది ఒక శక్తీ కాదు. దాన్ని సాధించాల్సిన అవసరం మనసుకి లేదు. అర్థం చేసుకోవాల్సిందేమిటంటే, అసలు రెండు మనసులు లేవు. మొత్తంగా ఉన్నది ఒకటే; విశ్వమానవ మనసు. దానిలో కొంతభాగాన్ని ప్రతీ మనిషి కలిగి ఉన్నాడు. అందుకే మన మనసుల మధ్య లింకు(సంబంధం) ఉంది. అందుకే ఒకరి భావాలు మరొకరికి అర్థం అవుతున్నాయి. మనం నియంత్రించుకున్న భావోద్వేగాలను ఇతరుల ద్వారా ఖర్చుపెట్టటం మన జీవితంలో అప్పుడప్పుడు సహజంగా జరుగుతూంటుంది.

మనకి ఎవరిమీదనైనా కోపమొచ్చి, అరవాలనుకుని కుదరక, అణుచుకున్న ఆ భావోద్వేగాన్ని, మనతరపున ఎవరైనా వాళ్ళమీద అరిచి, దెబ్బలాడితే మనం శాంతిస్తాం.

ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో ఇతరులద్వారా ఉద్వేగాలను తీర్చుకోవటం చూస్తాం. పిల్లాడు ఏదైనా వస్తువుని ఢీకొని పడిపోతే ఏడుస్తాడు. వెంటనే మనం వెళ్ళి ఆ వస్తువుని తిట్టి, కొడితే వాడు ఏడుపు ఆపేస్తాడు. అంటే వాణ్ని కిందపడేసి, దెబ్బ తగలటానికి కారణమైన ఆ వస్తువుని తిరిగి కొట్టలేని వాడి భావోద్వేగాన్ని మన ద్వారా తీర్చుకున్నాడన్నమాట.

ఇదే విధంగా, మనం అదిమిపెట్టుకున్న భావోద్వేగాలు సినిమాపాత్రల ద్వారా తీర్చుకుంటాం.

ఈ ప్రక్రియని మనం శాస్త్రీయంగా తెల్సుకుందాం. మొత్తంగా మనది ఒకటే అయిన విశ్వమానవమనస్సు అయినప్పటికీ _ వేర్వేరు మనసులు అనే భావం కలగటానికి కారణం, ఆ మనసుకున్న నాలుగు స్థితుల్లో ఒకటైన చేతనాస్థితి(కాన్షస్). ఈ స్థితి, ఇద్దరు వ్యక్తులు కలిగివున్న ఒకే మనసుకి మధ్య ఒక పొరలా ఉండి, రెండు మనసులున్నాయి అనే భావం కలిగిస్తుంది. ఆ చేతనాస్థితి తొలగినప్పుడు ఒకే మనసుకి మధ్య ఉన్న అడ్డు తొలగి కలిసిపోతుంది. ఆ కలిసే మనసుస్థితి అర్థచేతనాస్థితి (సబ్‌కాన్షస్).

సినిమా చూడటానికి ముందు, మన మనసుస్థితి చేతనావస్థ (కాన్షస్ - బాహ్యమనసు)లో ఉంటుంది. సినిమా చూడటం మొదలయ్యి, మెల్లమెల్లగా, సినిమాలో లీనమవటమంటే, చేతనావస్థలో ఉన్న మనసుస్థితి తొలగిపోయి అర్థచేతనాస్థితి (సబ్‌కాన్షస్)లోకి రావటమే. సినిమా చూస్తున్నకొద్దీ, మన మనసు అర్థచేతనాస్థితిలోకి - సాధారణంగా రెండు మూడు సీన్స్ తర్వాత - వెళ్ళిపోతుంది.

ఎప్పుడైతే రెండు లేక ఎక్కువ మనసులు, ఒకే సమయంలో ఒకే స్థితిలోకి వస్తాయో, అప్పుడు ఒకటిగా కలిసిపోతాయి.

సినిమాదృశ్యాలు కాన్షస్‌లో ఉన్న మన మనస్సులను సబ్‌కాన్షస్‌స్థితిలోకి తీసుకొస్తాయి. అంటే మొత్తంగా విశ్వ మనసులో మనం భాగస్వామ్యులైనప్పటికీ వేర్వేరు మనసులను కలిగి ఉన్నాం అనే భావనను కలిగించే కాన్షస్‌స్థితిని సినిమా దృశ్యాలు తొలగించి కలుపుతాయి.

రెండుగంటలసేపు (మెలకువగా) సబ్‌కాన్షస్ స్థితిలో_అంటే విశ్వ మానవ మనస్సులో మన మనసుల్ని కలిపే అద్భుతం ఒక్క సినిమాహాల్లోనే జరుగుతుంది.

ప్రతీరోజూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒకేసమయంలో కోట్లమందిని వాళ్ళ మనస్సు పుట్టినిల్లు అయిన విశ్వ మానవ మనస్సులోకి కలుపుతుంది సినిమా.

నిజ జీవితంలో _అలా కాన్షస్‌స్థితిని తొలగించి రెండు మనసుల్ని కలిపేది ప్రేమ మాత్రమే. 'మా మనసులు కలిసాయి' అని చెప్పే అసలైన ప్రేమికులు నిజానికి కలిగి ఉండేది ఒకటే మనసు. అందుకే ఒకరి కష్టసుఖాలు మరొకరివి అవుతాయి.

ఆ విధంగానే సినిమాపాత్రలు మన మనసుల్ని కలిపేసి ఏకం చేస్తాయి. అందుకే ఆ పాత్రల కష్టాలే మన కష్టాలు అవుతున్నాయి. ఆ పాత్రల సుఖాలే మన సుఖాలు; ఆ విధంగా ఆ పాత్రల మనసులతో మన మనసులు కలిసిపోతాయి కాబట్టి ఆ పాత్రలు నవ్వితే నవ్వుతాం; ఏడిస్తే ఏడుస్తాం; అరిస్తే అరుస్తాం; ఫైట్ చేస్తాం; ప్రేమిస్తాం; ప్రాణాలిస్తాం; డాన్సులేస్తాం; దాదాగిరి చేస్తాం; పగబడ్తాం; ప్రాణాలు తీస్తాం.

ఆ విధంగా మన భావోద్వేగాలు సినిమాపాత్రల ద్వారా ఖర్చవుతాయి.

విజయానికి ఒకటే మెట్టు
చిత్రధ్యానం

విజయం సాధించేది సంకల్పశక్తి.

నమ్మకం, ప్రతిభ, ప్రణాళిక, ఏకాగ్రత, కృషి, దీక్ష, పట్టుదల, జ్ఞానం, డబ్బు, వనరులు, సమయం, అనుకూలపరిస్థితులు, ఆరోగ్యం, అవకాశాలు, త్యాగం... మొదలైనవన్నీ సంకల్పశక్తే మీకు కలిగిస్తుంది.

ఎప్పుడూ మీలోని సంకల్పశక్తి గురించి మాత్రమే ఆలోచించండి! అది ఉంటే మిగతావి సహజంగానే ఉంటాయి.

సంకల్పశక్తి, ఇచ్ఛాశక్తి లేదా విల్‌పవర్_అంటే అనుకుంటున్నది జరగాలని కోరుకోవటం లేదా కోరుకుంటున్నది జరగాలని అనుకోవటం. సంకల్పించటమే సర్వశక్తి. సంకల్పం యొక్క తీవ్రతలో తేడాలే, మనుషుల విజయాల పరిధిలో తేడాలు. మీరు ఎంత తీవ్రంగా సంకల్పిస్తే అంత గొప్పగా విజయాన్ని సాధిస్తారు. విజయానికన్నా ముందు _ మీరు ఎంత తీవ్రంగా సంకల్పిస్తే అంత తీక్షణంగా మీ ఏకాగ్రత ఉంటుంది; అంత గట్టిగా మీ పట్టుదల ఉంటుంది. అంత దృఢంగా మీ నమ్మకం ఉంటుంది; అంత అనుకూలంగా అన్ని పరిస్థితులు మారతాయి.

అయితే తీవ్రంగా సంకల్పించటం ఎలా?

సాధారణంగా, మీ విజయంమీద తీవ్రంగా ఆశపడితే, తీవ్రంగా సంకల్పించటం కూడా సహజంగా జరిగిపోతుంది. కానీ మనలో మన ఆశలు లేదా ఆశయాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి, కానీ వాటిని సాధించే సంకల్పం అంత తీవ్రంగా ఉండదు. కారణం, మన విజయాన్ని స్పష్టంగా చూడలేకపోవటం (మనసులో).

మీ విజయం కూడా దృశ్యరూపంలో ఉంటుంది. దాన్ని మీరు ఎంత స్పష్టంగా చూడగలిగితే అంత తీవ్రంగా సంకల్పించగల్గుతారు.

విజయంయొక్క దృశ్యంలోని స్పష్టతలో తేడాలే సంకల్పాల తీవ్రతలో తేడాలు.

మీ కళ్ళముందు వాస్తవదృశ్యాన్ని ఎంత స్పష్టంగా చూడగల్గుతున్నారో అంతే స్పష్టంగా మీ విజయ దృశ్యాన్ని మనసులో చూడగలగాలి. సంకల్ప తీవ్రతకి పరాకాష్ట ప్రమాణం ఇదే.

విజయం సాధించటానికి మీరు, నిజంగా, చేయవలసిందేమైనా ఉంటే ఇదే; మనసులో మీరు ఊహించుకునే మీ లక్ష్యం, కళ్ళతో చూసే సినిమాలా స్పష్టంగా ఉండాలి; అంతే! కావల్సిన శక్తులన్నీ సహజంగా కలుగుతాయి. మీకు తెలీకుండానే మీరు ఎలా సోమరులవుతారో అలా - అంతే సహజంగా, స్పృహ లేకుండానే - మీరు సాహసవంతులవుతారు; మీరు ఎంత సులభంగా బద్ధకస్తులై పోతారో, అంతే సులభంగా చైతన్యవంతులైపోతారు; సర్వశక్తిమంతులైపోతారు.

నిజం కాని సినీ దృశ్యాలకి మీరు ఎలాగైతే స్పందిస్తారో, _ ఇంకా వాస్తవం కాకపోయినా, మీ విజయదృశ్యానికి అలాగే స్పందించగలగాలి.

మీ విజయం యొక్క దృశ్యాలని స్పష్టంగా చూడలేకపోవటం వలనే మీ మార్గంలో జరుగుతున్న సంఘటనలను 'కష్టాలు' అంటున్నారు. అనుక్షణం కాకపోయినా, సమస్య ఎదురయిన ప్రతీసారీ, మీమనసులో మీ విజయదృశ్యాన్ని సినిమా చూసినంత స్పష్టంగా చూడగలిగితే ఆ 'కష్టాలని' మీరు 'అవకాశాలు' అంటారు. సమస్యలని సవాళ్ళుగా ఎదుర్కొంటారు.

మీ విజయం యొక్క దృశ్యాలే మిమ్మల్ని నడిపిస్తాయి; ఇప్పుడు ఎలాగైతే మీ మనసు మీకు చూపిస్తున్న దృశ్యాల ప్రకారం మీకు తెలీకుండానే ఎలా నడుచుకుంటున్నారో అలా.

ఇది మీ మానసిక శక్తి.

మీరు చేయాల్సింది, కేవలం, మీ మనసుకి మీ విజయంయొక్క స్పష్టమైన దృశ్యాన్ని చూపించటమే. ఆ తర్వాతినుంచి అదే, ఆ దృశ్యాన్ని మాటిమాటికీ మీకు చూపిస్తూంటుంది.

అలా మీరు మీ విజయాన్ని స్పష్టంగా చూస్తూ ఉంటే, దాన్ని ఎలా సాధించాలో మీకు తెలిసిపోతుంది.

ఇది మీ శక్తి.

మీ విజయదృశ్యంనుంచే మీరు అనుక్షణం నేర్చుకుంటూ ఉంటారు. మీకు ఇతరులెవ్వరూ మార్గాన్ని బోధించనక్కర్లేదు.

విజయం సాధించటానికి మీరు నేర్చుకోవల్సింది _ మీ విజయదృశ్యాన్ని స్పష్టంగా చూసే విద్యనే. ఈ విద్యనే నేను చిత్రధ్యానం ద్వారా మీకు చెప్తున్నాను. మిగతా కావల్సిన విద్యలను మీకు నేర్పించనక్కర్లేదు. ఎందుకంటే ఏ విద్య అయితే మిగతా విద్యలకు మూలమో, దానినే మీకు బోధిస్తున్నాను.

మీ విజయాన్ని మీరు స్పష్టంగా చూస్తూంటే, దాని మార్గం మీకు వెంటనే స్ఫురిస్తుంది. ఇతరుల మార్గాలను పాటించకండి! వినకండి! కేవలం మీ అంతట మీరు ఏర్పరచుకున్న, మీ స్వంతదైన మార్గాన్నే అనుసరించండి!

ఒకవేళ మీకు నేను ఏదైనా మార్గాన్ని బోధిస్తే, అది మీ విజయాన్ని స్పష్టంగా చూడటానికి మాత్రమే. అది చాలు _ మీ మనోశక్తిని ఉద్దీపింపచేయటానికి. ఆ శక్తే మీ విజయదృశ్యాన్ని తయారుచేయటానికి మూలంగా కావల్సింది.

అందుచేత ఎవరినీ మార్గాలు అడగకండి. ఏం చేయాలో అర్థంకాని ప్రతీసారీ మీ విజయదృశ్యాన్ని లేదా మీ లక్ష్యదృశ్యాన్ని ధ్యానించండి. అదే మీకు చెప్తుంది; ఎప్పుడు లేవాలో, ఎప్పుడు పడుకోవాలో, ఏం తినాలో, తినకూడదో, ఏం పని చేయాలో, చెయ్యకూడదో; సాధించటానికి ఎన్ని సంవత్సరాలు పడుతుందో; అన్నీ అదే చెప్తుంది.

విజేతల మార్గాలకీ, మీ మార్గాలకీ తేడాలు ఉండటం వల్ల మీరు విజేతకారేమోనని భయపడవద్దు. ఎందుకంటే మీరు వాళ్ళకన్నా గొప్ప విజేతలు కాగలరు. ఎలాగంటే మీ మార్గంలోనే, మీరు మీదైన క్రియేటివిటీని పాటిస్తున్నారు కాబట్టి.

ఒకసారి మీకు మీ విజయదృశ్యాన్ని స్పష్టంగా చూడటం అలవాటయితే, మీరిక వేరెవరి మార్గాలను పాటించలేరు_సహజంగానే. మీ అవకాశాలను మీరే కల్పించుకుంటారు. మిమ్మల్ని కొలిచేప్రమాణాలను కూడా మీరే సృష్టించుకుంటారు.

మీ విజయదృశ్యాన్ని స్పష్టంగాచూడటం అంటే, మీ విజయాన్ని మానసికంగా సాధించినట్టే. మానసికంగా సాధ్యమైనదేదైనా సరే, భౌతికంగా సాధ్యమవుతుంది. అయితే మానసికంగా సాధించేది వాస్తవసంఘటనల ఆధారంగా జరగాలి. అంటే వాస్తవ సంఘటనలతోనే మీ విజయదృశ్యాన్ని తయారు చేయాలి. అప్పుడే మీ విజయం వాస్తవంగా మారుతుంది.

అలా మీ విజయదృశ్యాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో నేను మీకు చెప్పేముందు, ఒక అద్భుతమైన విషయం మీరు తెలుసుకోవాలి.

అదేమిటంటే, వాస్తవసంఘటనలతో తయారైన మీ విజయదృశ్యాన్ని మనసులో చూసిన ప్రతీసారీ మీలక్ష్యాన్ని సాధించిన అనుభవం మీకు కలుగుతుంది. ఎలాగంటే,

మనసులో ఒక దృశ్యాన్ని రూపకల్పన చేయటమంటే, ఆ దృశ్యరూపంలో ఉన్న సంఘటనని మానసికంగా చేయటమే.

ఇంకోసారి చదవండి :

మనసులో ఒక దృశ్యాన్ని రూపకల్పన చేయటమంటే, ఆ దృశ్యరూపంలో ఉన్న సంఘటనని మానసికంగా జరగనివ్వటమే.

అవును!

ముందు మీ లక్ష్యాన్ని మానసికంగా సాధించండి.

మీ లక్ష్యాన్ని, మీ మనసు లోపల, మాటిమాటికీ సాధిస్తూండండి. అప్పుడు మీకు కలిగే మానసిక స్థితియే నమ్మకం.

మానసికంగా తన లక్ష్యాన్ని సాధించలేనివాడు మాత్రమే అపనమ్మకంతో ఉంటాడు; భౌతికంగా సాధించలేడు. మానసికంగా సాధించటం అంటే మీ విజయ దృశ్యాన్ని స్పష్టంగా చూడటమే; కేవలం చూడటమే. సాధించిన అనుభవం దానంతటదే కలుగుతుంది; సినిమాలాగా. మనం సినిమాని కేవలం చూడటానికే వెళ్తాం. అనుభవాలు వాటంతటవే కలుగుతాయి.

ఆ విధంగా _ మీ విజయదృశ్యాన్ని పదేపదే చూడటం ద్వారా, మీ లక్ష్యాన్ని పదేపదే సాధించిన అనుభవం కలుగుతూంటుంది. అప్పుడు మీరు అనంత ఆత్మవిశ్వాసంతో పని చేస్తారు; సినిమా దర్శకుడు, తన మనసులో చూసిన దృశ్యాన్ని బయట ప్రేక్షకులకి చూపించటం కోసం పడే తపనతో మీరూ పని చేస్తారు. మీ మీద ఇతరుల అంచనాలను లెక్కచేయరు. అంతేగాకుండా మిమ్మల్ని అర్థం చేసుకోవటం లేదని, వాళ్ళని నిందించరు కూడా. దేనికీ చలించకుండా, ఎవరితో వాదించకుండా, మీ పని మీరు చేసుకుంటూ ముందుకెళతారు.

మీకు సంకల్పశక్తినీ, లక్ష్యాన్ని సాధించిన అనుభవాన్నీ కలిగించే విజయదృశ్యాన్ని, వాస్తవ శక్తులతో, స్పష్టంగా కనిపించేలా తయారుచేయటానికి సినిమాదృశ్యాలు ప్రమాణాలుగా ఉపయోగపడ్తాయి.

సినిమాకి అంత సీన్ ఉందా !?- అంటే,
'ఉంది' అనే చెప్పాలి.
ఎలాగంటే,
సినిమాలు సంకల్పశక్తిని పెంచుతాయి.
అదెలాగో ఇప్పుడు చూద్దాం.

సినిమాలు సంకల్పశక్తిని పెంచుతాయి

'సినిమా' అనేది హీరో పాత్ర యొక్క సంకల్పానికి పేరు.

విజయం సాధించటానికి కావల్సిన లక్షణాలన్నీ సినిమాలో హీరో పాత్రని చూసి తెలుసుకోవచ్చు. ఆ సినిమా, ఈ సినిమా అని లేదు. హిట్, ఫ్లాప్ అనే తేడాయే లేదు. ప్రతీ సినిమాలో ఎప్పుడూ ఒకటే విషయం_హీరో అనుకున్నదాన్ని సాధించటం. అతని సంకల్పం ప్రియురాలు కావచ్చు, ఇల్లు, డబ్బు లేదా హోదా కావచ్చు, పగతీర్చుకోవటం కావచ్చు, బాక్సర్, సింగర్, డాన్సర్ లేదా పోలీస్ ఆఫీసర్... మరేదైనా కావచ్చు. సినిమా మాత్రం అతని సంకల్పం గురించే. దృశ్యాలన్నీ అతని సంకల్పం యొక్క తీవ్రతనే తెలియచెప్తాయి.

విలన్స్ వల్ల అతని సాధనకి ఆటంకాలు కలిగి ఆగవచ్చు, అతని ఏకాగ్రతదీక్ష చెదిరిపోవచ్చు, అతని ఆరోగ్యం, ఆస్తులు, ఆత్మీయులు పోవచ్చు, చివరికి అతను మంటలమధ్యలో బంధింపబడి ఉండొచ్చు, మరు నిమిషంలో మృగానికి ఆహారమై మరణించే పరిస్థితిలో ఉండవచ్చు... అయినా అతను తన సంకల్పాన్ని ప్రకటిస్తూనే ఉంటాడు. విలన్ ఆశ్చర్యపోయేది, చివరికి ఓడిపోయేదీ హీరో సంకల్పశక్తికే. ఏ సినిమాలోనైనా చివరికి గెలిచేది హీరోయే. అంటే అతని సంకల్ప శక్తియే.

ఆ దృఢ సంకల్పమే, ఆ స్థిర సంకల్పమే మనకి ఇష్టం. ఆ సంకల్పానికే హీరోయిజం అని పేరు పెట్టాం. మిగతా సినిమాలకన్నా ఈ హీరోయిజం ఉన్న సినిమాలకే మనం ఎక్కువ ప్రభావితం అవుతాం. అందుకే అవి పెద్ద సినిమాలు అయ్యాయి. ఆ సంకల్పశక్తిని శక్తివంతంగా ప్రదర్శించిన వారినే సూపర్‌స్టార్స్, మెగాస్టార్స్‌ని చేశాం.

వాళ్ళు అలా కావటానికి అవసరమైన సంకల్పశక్తిని కూడా సినిమాలనుంచే పొందారు. మిగతా వృత్తి, వ్యాపారాలలో పైకి రావాలని కష్టపడే వాళ్ళలోకన్నా సినిమారంగంలో రాణించాలని తపనపడే వారిలోనే ఎక్కువ సంకల్పశక్తి ఉంటుంది. కారణం సినిమాకళ దృశ్యాలతో కూడి ఉండటమే. దృశ్యాలతో సంబంధం ఉన్న ఏ ప్రక్రియకైనా మనిషి మనసు అతి సన్నిహిత సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

సినిమాతో శాశ్వత సంబంధంకోసం, ఇప్పటి సినిమా ప్రముఖులు కృషి చేసేటప్పుడు, జీవితం నరకమైనా ఆ స్పృహే లేదు వారికి; ఏకాగ్రత చెదరలేదు.

సినిమాదృశ్యాలలో తమ లక్ష్యదృశ్యాన్ని ఊహించుకుంటూ ఉన్నవారు _ఉద్యోగాలు పోయినా, ఊరంతా ఛీ కొట్టినా, భార్యాబిడ్డలకు దూరమైనా, బ్రతుకు భయంకరమైనా_చలించరు. ఆశ చావదు.

అయితే అలాంటి తీవ్రమైన సంకల్పశక్తిని కలిగి ఉండటానికి, మీ లక్ష్యం సినిమారంగమే కానక్కర్లేదు. కానీ మీ విజయదృశ్యాన్ని తయారుచేయటానికి సినిమాదృశ్యాలు ప్రమాణాలుగా ఉపయోగపడతాయి.

సినిమాదృశ్యాల సహాయంతో మీ విజయదృశ్యాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. సినిమాదృశ్యాన్ని అర్థం చేసుకున్న మనసు ఎటువంటి దృశ్యాన్నైనా అవలీలగా రూపకల్పన చేయగలదు.

ఇప్పుడు విజయాన్ని సాధించిన అనుభవాన్నికూడా సినిమాలు మనకి ఎలా కలిగిస్తాయో చూసి, తర్వాత విజయదృశ్యాన్ని తయారుచేయటం తెలుసుకుందాం.

సాధారణంగా మనిషి సినిమాలు చూడటానికి కారణం తను సాధించలేని వాటిని హీరో చేస్తూంటే చూసి ఆనందించటం అని అనుకుంటాంగానీ అది నిజం కాదు. ఎందుకంటే తను చేయలేనిదాన్ని ఇతరులు చేస్తూంటే చూసి ఆనందించేంత విశాల హృదయం మనిషికి లేదు; ముఖ్యంగా సినిమాకి వెళ్ళే ప్రేక్షకుడికి అస్సలు లేదు. తన వల్ల కానిది ఇతరుల వల్ల అవుతుందంటే ఈర్ష్యా, అసూయలు కలుగుతాయే గానీ ఆనందం మాత్రం కలగదు; ముఖ్యంగా సినిమా హాల్లో. అయితే హీరోని మెచ్చుకోవటానికి కారణం ఏంటంటే 'పరకాయప్రవేశం'.

అవును! సినిమా చూస్తున్నప్పుడు మనకిష్టమైన పాత్రల్లో పరకాయ ప్రవేశం అయ్యి, ఆయా పాత్రలు చేసే పనులు మనం చేస్తున్నట్టే ఫీలవుతాం.

అందరికన్నా ఎక్కువగా, హీరో పాత్రలో మనం పరకాయప్రవేశం చేస్తాం. హీరో రౌడీలని కొడుతున్నప్పుడు, తన ప్రక్కసీట్లో కూర్చున్న తోటిప్రేక్షకుణ్ని చేతులతో తోసేసే ప్రేక్షకులు ఇంకా ఉన్నారు. తెరమీద ఫైట్‌సీన్ జరుగుతున్నప్పుడు పక్కసీట్‌లోని వారిని కొట్టటం, హీరో పాత్రలో పరకాయ ప్రవేశ తీవ్రతకి నిదర్శనం. ఇంత తీవ్రస్థాయిలో అందరం పరకాయ ప్రవేశం అవ్వలేకపోయినా ఎంతో కొంత స్థాయిలో సినిమా చూస్తున్నప్పుడు మనం తెలీకుండానే పరకాయ ప్రవేశం చేస్తాం.

అంటే సినిమాలో హీరోతోపాటూ కష్టాలు పడటమేగాకుండా, చివరికి విజయం కూడా సాధిస్తాం. నిజ జీవితంలో విజయం సాధించని వాళ్ళు, విజయం సాధించటానికి ప్రయత్నించేవాళ్ళు సినిమాలు చూసి స్ఫూర్తి పొందుతారు; పొందాలి.

కానీ జీవితంలో అద్భుత విజయాన్ని సాధించి అనుభవిస్తున్న వాళ్ళకి విజయస్ఫూర్తి అవసరం ఉండదని అనుకుంటారు. అందుకే జాతీయ పారిశ్రామిక వేత్తలు, రాజకీయ నాయకులలో ఎక్కువమంది సినిమాలు చూడరు. కానీ ఇలాంటి విజయం సాధించాల్సిన అవసరంలేని వాళ్ళు కూడా సినిమా చూస్తే హీరో పాత్రతో కలిసి అప్పటికప్పుడు హీరో లక్ష్యాన్ని పెట్టుకుని, చివరికి హీరోతోపాటు విజయం సాధించి హాల్లోంచి బయటికొస్తారు.

ఆ విధంగా మనం ఎలాంటివారమైనా సినిమా చూస్తున్నప్పుడు మన మనసు విజయకాంక్షతో ఉండటమే గాకుండా విజయాన్ని సాధించిన అనుభవాన్ని కూడా మనకి కలిగిస్తుంది.

అందువలన విజయదృశ్యాన్ని తయారుచేయటానికి సినిమా దృశ్యాలు ఉపయోగపడ్తాయి.

మీ విజయదృశ్యం ఎలా ఉండాలి ?

మీ లక్ష్యం ఏదైనా కావచ్చు. దాన్ని సాధించటం వల్ల మీకు కలిగే వాటిలో ఎక్కువ ఆనందాన్నిచ్చేదాన్ని మాత్రమే తయారుచేయవలసిన విజయదృశ్యంగా ఎంచుకోవాలి. అంటే మీ విజయాన్ని సాధించటం వల్ల మీకు పేరు, డబ్బు, అధికారం, జ్ఞానం, సుఖం ఏదైనా రావచ్చు లేదా అన్నీ రావచ్చు. కానీ వాటిలో మీకు అత్యుత్తమ ఆనందాన్నిచ్చేది మీ విజయదృశ్యంలో ప్రధానంగా ఉండాలి.

పేరు, డబ్బు, అధికారం, జ్ఞానం, సుఖం... ఇంకా ఏవైనా... అవన్నీ మీకు అత్యుత్తమంగా ఆనందాన్నిచ్చేవే అయితే, అవన్నీ సమపాళ్ళలో కలిసిన సంఘటన మీ విజయదృశ్యంగా ఉండాలి. వాటిని మీరు అనుభవిస్తున్నట్టుగా భావించాలి. ఇది మేం ఎప్పుడూ చేస్తూనే ఉంటాం కదా _ అనుకుంటారేమో! కానీ మీరు కేవలం 'ఊహిస్తూంటారు' అంతే! లేదా కోరుకుంటారు; ఆశపడ్తారు. అందుకే ఆ తర్వాత వెంటనే నిరాశపడ్తారు; సందేహపడ్తారు. ఊహలు, కోరికలు, ఆశలు కలిగించే నమ్మకం తాత్కాలికం.

స్థూలంగా చూస్తే, ఆశయం మాత్రమే మీకు శక్తినిస్తుంది. సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే, మీ ఆశయం వాస్తవంగా జరుగుతున్నట్టు భావించినప్పుడు మాత్రమే దాన్ని సాధించే శక్తి మీకు కలుగుతుంది.

అయితే వాస్తవం కాని దృశ్యాన్ని వాస్తవంగా - అంటే ఇప్పుడు జరుగుతున్నట్టుగా - ఫీలవ్వడం సాధ్యమేనా?

...అని అడిగితే నేనంటాను : "అసలది సాధ్యం చేసుకునేంత, లేదా సాధన చేయాల్సినంత సంక్లిష్టమైనది కానే కాదు. పైగా అది మీకు సహజమైనది. మీరు ఎప్పుడూ చేస్తున్నదే. ముఖ్యంగా సినిమాహాల్లో."

అవును! వాస్తవాలు అవాస్తవాలు అనే ప్రశ్నే లేకుండా సినిమా చూసి మీరు ఎలాగైతే ఫీలవుతున్నారో... అలాగే జరుగుతుందా, జరగదా, అనే ప్రశ్నే లేకుండా మీ విజయదృశ్యానికి భావించండి!

మీ విజయదృశ్యం అంటే మీరు విజయాన్ని సాధించిన క్షణాల్లో _ ఆ ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్న దృశ్యం; సినిమాలో శుభం కార్డు సీనులాంటిది. మీ లక్ష్యాన్ని సాధిస్తే కలిగే వాటిలో _ డబ్బు, పేరు, సుఖం, మరేదేమైనా కానీ, దాన్ని అనుభవిస్తున్నట్టు భావించటమే _ మీ విజయదృశ్యాన్ని చూసినట్టు.

సినిమా అంటే దాన్ని ఫీలవడమే కదా! అసలు విజయదృశ్యం తయారు చేయటమంటే మానసికంగా సినిమా తీయటమే. అందుకే సినిమాదృశ్యం ఎంత పకడ్బందీగా సృష్టింపబడుతుందో అంత పకడ్బందీగా మీ విజయదృశ్యాన్ని తయారు చేయాలి. అప్పుడే దాన్ని స్పష్టంగా చూడటం, అనుభవించటం, దాన్ని వాస్తవం చేయాలనే దృఢంగా సంకల్పించటం... సహజంగా మీలో జరుగుతాయి.

మీ విజయదృశ్యాన్ని మీరే తయారు చేసుకోవాలి. ఇతరులు మీ గురించి ఊహించిన వాటి దృశ్యాల ఆధారంగా కాకుండా, మీ గురించి మీరు ఊహిస్తున్న దృశ్యాల ఆధారంగా మీరు మీ విజయదృశ్యాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. లేకపోతే స్పష్టంగా తయారుకాదు. స్పష్టంగా మీరు చూడలేరు.

అందుకే మీ విజయదృశ్యాలకి మీరే _ కథ, స్క్రీన్‌ప్లే, మాటలు, పాటలు, ఆర్ట్, ఫోటోగ్రఫీ, ఎడిటింగ్, సంగీతం, నిర్మాత, దర్శకత్వం మరియు హీరో; అంతేకాదు, చూసే ప్రేక్షకుడు కూడా మీరే; మనసు అనే తెరమీద నిరంతరం రోజుకి 100 షోలు చొప్పున.

అలా మీ లోపల మీ విజయదృశ్యాన్ని చూడటమే సంకల్పించటం అంటే. తర్వాత మీరు మీ లోపల చూసిన విజయదృశ్యాన్ని బయట అందరి కళ్ళకీ చూపించటమే సాధించటం అంటే.

సినిమాదృశ్యాల్ని తయారుచేయటానికి కావల్సిన అన్ని కళా, సాంకేతిక శాఖల్లో ప్రావీణ్యత కంటే ఎక్కువ ప్రతిభ మీ మనసుకి ఉంది.

అందుకే సినిమాదృశ్యాలు మీకు ఇచ్చే అనుభవం కన్నా మనసు చేసే దృశ్యాలు మిమ్మల్ని ఎక్కువ ప్రభావితం చేస్తాయి; అనుభవింప చేసి కుదిపేస్తాయి. ఉదాహరణ: పీడకల.

మీ విజయదృశ్యం పీడకల అంత శక్తిమంతంగా మిమ్మల్ని వేటాడాలి. మీ లక్ష్యం వేటకల కావాలి. మీరు అలా తయారుచేయగలరు.

ఎలాగంటే, అసలు మీ కలల దృశ్యాలని తయారుచేసింది మీరే కదా! మీ కోరికలు, ఊహలు, భయాలు, భ్రమలు, భ్రాంతులు... మొదలైన దృశ్యాలని మనసుకి పంపించారు. కానీ ఈపని మీకు తెలీకుండానే నిరంతరం చేసేస్తూంటారు. మనసు అద్దంలాంటిదని చెప్పానుగా! అద్దంలాగే మనసు కూడా మీరు దానికిచ్చిన దృశ్యాలనే తిరిగి మీకే ప్రతిబింబిస్తుంది. మళ్ళీ వాటికి తిరిగి మీరు ఫీలవుతూంటారు. ఇది కూడా మీకు తెలీకుండానే చేసేస్తూంటారు. మెలకువలో ఉన్నా కూడా. కానీ నిద్రపోతున్నప్పుడు ఫీలయితే _ వాటిని కలలు అంటాం.

ఏమన్నాగానీ, గ్రహించాల్సిందేమిటంటే,

మనసుకి మనం ఏం చూపిస్తే అది తిరిగి మనకి చూపిస్తుంది.

మనసు మనకి చూపించిన దృశ్యాలకి అణుగుణంగానే మనం ప్రవర్తిస్తాం.

మీరు విజయానికి అణుగుణంగా ప్రవర్తించాలి కాబట్టి, మీ విజయానికి అనుగుణమైన దృశ్యాలను మాత్రమే మీ మనసు మీకు చూపించాలి. అందుకే మీ విజయానికి / లక్ష్యానికి వ్యతిరేకమైన దృశ్యాలను మీ మనసుకు చేరనీయకండి!

మీ విజయదృశ్యాన్ని తయారుచేయడానికి ముందు అనవసర దృశ్యాల్ని మనసులోంచి తీసెయ్యడం అవసరం. దీనికి స్థితప్రజ్ఞత అవసరం. అందుకు చిత్రధ్యానం అవసరం: ఇది సులభం.

స్థితప్రజ్ఞతకోసం సినిమా ఎలా చూడాలి ?

దృశ్యాలు అంటే సంఘటనలు.

మీకు చాలా సంఘటనలు కనిపించవచ్చు, లేదా చూడవచ్చు, వాటిలో మీ విజయానికి అనవసరమైనవి ఏమిటో మీకు తెలుసు.

...ఇంట్లో గొడవలు కావచ్చు, బయట అవమానాలు కావచ్చు లేదా మీరు విజయాన్ని సాధించలేరని చెప్పే నెగిటివ్ మనుష్యులు కావచ్చు. ఏవైనా, ఇవన్నీ సంఘటనలు కాబట్టి _ దృశ్యరూపంలోనే మిమ్మల్ని ప్రస్తుతంలో ఆ తర్వాత జ్ఞాపకాలుగా మిమ్మల్ని వేటాడుతూ నిరాశ పరుస్తాయి. అయితే ఆ సంఘటనలు జరగకుండా మీరు నిరోధించలేకపోవచ్చు. కానీ వాటిని మనసులోకి వెళ్ళకుండా నిరోధించవచ్చు.

అంటే సినిమాని కళ్ళు చూస్తున్నా, చెవులు వింటున్నా మనసులోనికి వెళ్ళనీయకుండా ఆపటం.ఈ శక్తిని పొందటానికి సినిమాని చూస్తూ చేసే చిత్రధ్యానం గొప్ప సాధనం.

ఏ సంఘటనలైతే మీ విజయానికి / లక్ష్యానికి ఆటంకాలో ఆ దృశ్యాలే ఉన్న సినిమాలను ఎంచుకుని _ ఆ సీన్స్‌కి స్పందించకుండా ఉండటం సాధన చేయండి!

దాంతో మీజీవితంలో జరిగే అవే సంఘటనలకు చలించకుండా ఉండటం మీ మనసుకు సాధ్యమవుతుంది.

మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టే సంఘటన కలిగిన సినిమా సీన్‌ని కన్నార్పకుండా తీక్షణంగా చూడండి! మళ్ళీమళ్ళీ! ...చాలు! ఆ దృశ్యంనుంచి మీకు విముక్తి కలుగుతుంది.

హీరో విలన్ని అంతమొందించేముందు, అతని కళ్ళలోకి ఎందుకు తీక్షణంగా చూస్తాడు!?

'కంటి చూపుతో చంపేస్తాన'నే భావం ఎలా పుట్టింది?

మనిషి కంటి దృష్టికి నాశనం చేసే శక్తి ఉంది కాబట్టి.

హాని కలిగించే వ్యక్తియైనా, ఏ వస్తువైనా, విషయమైనా _ దృశ్యమే కాబట్టి, దాన్ని తీక్షణంగా చూడటమే నిర్మూలించటానికి నాంది.

మీ కంటిదృష్టిని లేదా మనోదృష్టిని తక్కువ అంచనా వేయొద్దు. ఎందుకంటే మీ దృష్టి మహాశక్తివంతమైనది; సర్వశక్తివంతమైనది. మీ దృష్టితో ప్రపంచాన్నే జయించవచ్చు; నాశనమూ చేయవచ్చు. మీరు నాశనం కావచ్చు లేదా బాగుపడవచ్చు. అంతా మీ దృష్టిలోనే ఉంది! ఒకప్పటి గతంలో మీ స్థితికీ, ఇప్పటి ప్రస్తుతంలో మీ పరిస్థితికీ, రేపటి మీ భవిష్యత్తుకీ కారణం మీ దృష్టి.

మీరు ఎలా చూస్తే అలా కనబడుతుందీ ప్రపంచం. మీ దృష్టి మార్చుకుంటే మీ ప్రపంచం మారుతుంది; మీ జీవితం మారుతుంది. అందుకే...

చిత్రదృశ్యధ్యానం చేయండి!

మీ జీవితాన్ని మీకిష్టమొచ్చినట్టు మార్చేసుకోండి!

మీ విజయదృశ్యంలో ఎవరుండాలి?

సినిమాదృశ్యంలో హీరో పాత్రతోపాటు మిగతా పాత్రధారులు కూడా స్పష్టంగా ఎలాగైతే కనిపిస్తారో, అలాగే మీ విజయదృశ్యంలో కూడా మీతో పాటు ఎవరుంటారో వాళ్ళు కూడా స్పష్టంగా మీకు కనిపించాలి.

మీ విజయం అనే సినిమాలో మీరే హీరో. మిగతా పాత్రలు ఎవరు? ఉదాహరణకి మీ విజయదృశ్యం 'ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణస్వీకారం చేయటం' అయితే వేదిక మీద గవర్నరు, మీ పార్టీ నాయకులు, ఇంకా ప్రజలు. ముఖ్యంగా మీ విజయాన్ని ఎవరు గుర్తించాలని మీరు భావిస్తున్నారో వాళ్ళు... కుటుంబసభ్యులు, ఆత్మీయులు, ప్రియురాలు లేదా శత్రువులు... వీళ్ళలో, ఎవరు తప్పకుండా మీ విజయదృశ్యంలో ఉండాలనుకుంటున్నారో, వాళ్ళే మీ విజయాన్ని తప్పకుండా గుర్తించాలని మీరు కోరుకుంటున్నారు; తప్పు లేదు. కానీ వాళ్ళకోసమే విజయం సాధించాలనుకోవటం తప్పు.

చూశారా! మీ విజయదృశ్యాన్ని తయారుచేయటానికి పూనుకుంటే, అసలు మీ విజయం ఎవరికోసం? అనే ఆలోచన తలెత్తింది. అదే విజయదృశ్యధ్యానం యొక్క గొప్పదనం.

అది విజయం పట్ల స్పష్టమైన వైఖరిని కలిగిస్తుంది.

మీ విజయం మీ కోసమే అయ్యుండాలి; తర్వాత మిమ్మల్ని ప్రోత్సహించే వాళ్ళకోసం, మీకు అవకాశాలిచ్చే వాళ్ళకోసం ఉండాలి; ఆ తర్వాత మీకు తెలియని, మీరు తెలియని ప్రజల కోసం అయ్యుండాలి. అంతేగానీ మీ విజయాన్ని అనుభవించాలనుకునే మీ కుటుంబసభ్యులు లేదా ఆత్మీయుల కోసం మీ విజయం ఉండకూడదు.

మీ విజయ ఫలితాన్ని మాత్రమే మీ కుటుంబసభ్యులు లేదా మీ ఆత్మీయులతో పంచుకోండి! విజయాన్ని కాదు. అంటే విజయదృశ్యాన్ని కాదు.

మీ విజయదృశ్యంలో మీరు ప్రేమించే లేదా మిమ్మల్ని ప్రేమించే వారిని ఊహించకండి! ఎందుకంటే మీరు విజయం సాధించేలోగా వారు వేరే కారణం వల్ల మీకు దూరం కావచ్చు లేదా చనిపోవచ్చు. అప్పుడీ విజయం ఎవరికోసం అని దాన్ని పరాజయంగా ఫీలవుతారు. నిర్వీర్యులైపోతారు; అప్పటివరకూ మిమ్మల్ని ప్రోత్సహించి, అవకాశాలు ఇచ్చిన వాళ్ళని మోసం చేసిన వారవుతారు; చివరికి విజయాన్ని నిలబెట్టుకోలేని వారవుతారు.

విజయం సాధించటంకన్నా దాన్ని నిలబెట్టుకోవటమే గొప్ప. కేవలం విజయం నిలకడగా ఉండటం కోసమే కాదు, దాన్ని సాధించే శక్తి, మార్గం, పట్టుదల, నమ్మకం, ఏకాగ్రత, కృషి, సంకల్పం... మొదలైనవన్నీ నిలకడగా మీలో ఉండాలి.

అందుకే మీ విజయదృశ్యంలో మీరు ప్రేమించే లేదా మిమ్మల్ని ప్రేమించేవారిని ఊహించకండి!

నిజానికి మీ విజయానందాన్ని మీరు ఎవరితో పూర్తిగా పంచుకోలేరు. ఎందుకంటే దానికి పడ్డ కష్టం మీకు మాత్రమే తెలుసు కాబట్టి. అందుకని మీ వాళ్ళతో మీ విజయఫలితాన్ని పంచుకోండి! విజయాన్ని కాదు. అంటే విజయదృశ్యాన్ని కాదు.

తర్వాత, మీ విజయదృశ్యంలో ఊహించుకోదగిన వాళ్ళెవరంటే, మిమ్మల్ని ప్రోత్సహించిన వాళ్ళు, అవకాశాలిచ్చిన వాళ్ళు. వీళ్ళు కూడా మీరు విజయం సాధించేలోగా ఈ లోకంలో ఉండొచ్చు, ఉండకపోవచ్చు. ఉన్నా మీ విజయానందాన్ని పంచుకోవటానికి మీ విజయదృశ్యంలోకి రాకపోవచ్చు. కారణం, వాళ్ళు గుర్తింపు కోరుకోకపోవచ్చు. నిజంగా ప్రోత్సహించి, అవకాశమిచ్చేవాడు తన పేరుని చెప్పొద్దనే అంటాడు. పైగా "విజయం అంటే ఆనందం కాదు బాధ్యత" అని మీకు చెప్తాడు. ఆ విధంగా మీ విజయదృశ్యంలో వాళ్ళని ఊహించినా ఆ దృశ్యం భవిష్యత్తులో వాస్తవంగా మారలేదు. మీ విజయదృశ్యం వాస్తవం కావాలంటే, దాన్ని మీరు వాస్తవ సంఘటనలతోనే తయారుచేయాలి అని మర్చిపోకండి.

ఇక మీ విజయదృశ్యంలో మీరు ఊహించదగిన వారెవరు?

ప్రజలు!

మీరు విజయం సాధించేవరకు నశించకుండా మిమ్మల్ని గుర్తించేదెవరు?

సమాజం!

మీరున్నా, లేకపోయినా, సాధించినా, సాధించకపోయినా, ఎప్పుడూ ఉండేది ఏది?

వ్యవస్థ!

మీ విజయఫలితంగా మీకు పేరు, డబ్బు, అధికారం... అన్నీ ఇచ్చేవారెవరు? అసలు మీరు సాధించినదాన్ని 'విజయం' అని పేరు పెట్టి మిమ్మల్ని 'విజేత' చేసేదెవరు?

ప్రజలు, సమాజం, జాతి, దేశం, ప్రపంచం లేదా వ్యవస్థ ఎలాగైనా పిలవండి!

వాళ్ళే మీ విజయానికి కొలమానం.

మీది గొప్ప విజయమా లేక సాధారణ విజయమా అని కొలిచేది వ్యవస్థే!

వ్యక్తి నశించవచ్చు కానీ వ్యవస్థ నశించదు.

అందుకే మీ విజయదృశ్యాన్ని సమాజంతో పంచుకోండి! మీ విజయంలో మీతోపాటు మిమ్మల్ని విజేతను చేసిన ఈ సమాజంలోని ప్రజలను ఊహించండి.

మీ విజయదృశ్యంలో మీతోపాటు ఉండవలసింది సమాజమే. మీకు విజయాన్ని కట్టబెట్టే ఆ సమాజమే లేకపోతే అది విజయదృశ్యం ఎలా అవుతుంది?

మీ విజయదృశ్యం ఎప్పుడు తప్పకుండా చూడాలి ?

ఎప్పుడు? అనే ప్రశ్న ఎందుకొచ్చిందంటే, దాన్ని చూసే సమయాన్ని బట్టి, దాని శక్తి ఉంటుంది కాబట్టి.

మనసులో మీ విజయదృశ్యాన్ని _

- మీకు సమస్య ఎదురైన ప్రతీసారీ _ చూడండి!
  ఆ సమస్య ఎదుర్కొనే ధైర్యం మీకు వస్తుంది.

- మీకు కష్టం కలిగిన ప్రతీసారీ _ చూడండి!
  ఆ కష్టాన్ని భరించే బలం మీకు వస్తుంది!

- మీకు అవమానం కలిగిన ప్రతీసారీ _ చూడండి!
  ఆ అవమానాన్ని సహించే సహనం మీకు కలుగుతుంది.

- మీరు అయోమయంలో ఉన్నప్పుడు _ చూడండి!
  తెలివిగా అవుతారు.

... ఇలా అప్పుడు, ఇప్పుడు అని లేకుండా ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు మీ విజయదృశ్యాన్ని మనోదృష్టితో, మనస్సులో తీక్షణంగా ధ్యానించండి! ఒకరోజులో ఎన్ని ఎక్కువసార్లు చూస్తే, మీరు అంత శక్తివంతులవుతారు.

అయితే

మీ విజయదృశ్యం ఇంకా స్పష్టంగా కనబడాలంటే దానికి ప్రత్యేక సమయం ఒకటుంది!

తెల్లవారు ఝామున 4గం॥ నుండి 5గం॥ ల మధ్య _ గంటసేపు మీ విజయదృశ్యాన్ని తప్పకుండా చూడండి! ధ్యానించండి! ఆ గంట సమయం మిగతా సమయాల కన్నా శక్తివంతమైనది. ఆ సమయంలో మీరు ఏది భావించినా భవిష్యత్తులో వాస్తవంగా మారి తీరుతుంది.

ఆ గంటసేసమయంలో మీ విజయదృశ్యాన్ని ధ్యానించటానికి వీలుగా, మీ విజయదృశ్యాన్ని ఆర్టిస్టుతో చిత్రం (పెయింటింగ్) వేయించుకుని దాన్ని, మీరు పడుకునే మంచం ఎదురుగా, గోడమీద వ్రేలాడదీయండి! మీ విజయదృశ్యం చిత్రం అంటే _ ఏదైనా కావచ్చు _ రాష్ట్రపతి నుండి నటునిగా అవార్డు తీసుకోవటం కావచ్చు, ఒలింపిక్స్‌లో పాల్గొనటం కావచ్చు, మీ వ్యాపారం ప్రారంభోత్సవం కావచ్చు, మీ డ్రీమ్ హౌస్ కావచ్చు _ ఏదైనా సరే _ ఆ పెయింటింగ్ ఇంచుమించు, మీ విజయ దృశ్యాన్ని ఫొటో తీసినట్టుండాలి. మంచి ఆర్టిస్టుని కనుక్కొని, అతనికి మీ విజయదృశ్యాన్ని వివరించండి!

ఉదాహరణకి, మీ లక్ష్యం డిగ్రీ సంపాదించటం అయితే, మీరు డిగ్రీ సర్టిఫికెట్ తీసుకుంటూ ఉన్న చిత్రం గీయించుకోండి! మీ లక్ష్యం సినిమా డైరెక్టర్ కావటమైతే, మీ చిత్రం 100 రోజుల ఫంక్షన్ చిత్రం గీయించుకోండి! చిత్రం బ్యాగ్రౌండు, ప్రజలు, ప్రముఖులు, బేనర్లు, అప్పుడు మీ వయసు, ఏ రంగు బట్టలు వేసుకుంటారు... అన్నీ మీరు మీ మనోదృష్టితో మనసులో చూసినది, కళ్ళముందు పెయింటింగ్‌లో స్పష్టంగా కనిపించేవరకూ, ఆర్టిస్టుకి వర్ణించి చెప్పి మీ విజయదృశ్యాన్ని చిత్రపటంగా చేసుకోండి! లేదా ఇప్పుడున్న డిజిటల్ ఫోటోగ్రఫీ టెక్నిక్కు ట్రిక్కులతో మీరు ఫొటో దిగవచ్చు. లేదా మీ విజయదృశ్యం ఉన్న సినిమాలను పదే పదే చూడండి! టీవీలో వీసీడీ, డీవీడీ ద్వారా సినిమాలో ఉన్న మీ విజయదృశ్యాన్ని పోలిన దృశ్యాన్ని, పదే పదే రివైండ్ చేస్తూ చూడండి! సినిమాల్లోని విజేత పాత్రల్లో మిమ్మల్ని మీరు ఊహించుకోండి.

ప్రతీరోజూ తెల్లవారు ఝామున 4గం॥ నుండి 5గం॥ల మధ్య గంటసేపు మీ విజయదృశ్య చిత్రపటాన్ని తీక్షణంగా చూడండి! అలా చూడటమే ధ్యానం; చిత్రధ్యానం. కళ్ళతో చూసినా, కళ్ళు మూసుకుని మనోదృష్టితో చూసినా ఒకటే.

వాస్తవంగా జరుగుతున్న సంఘటనని ఎలా చూస్తామో అలా మీ విజయ దృశ్యాన్ని కూడా, వాస్తవంగా జరుగుతున్న సంఘటనలా, చూడాలి.

అలా చూడటమే మీరు చేయాల్సింది. అలా తీక్షణంగా పరిశీలనగా చూస్తూ ఉంటే, మీ లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి, ఏం చెయ్యాలో, ఏం చేయకూడదో, ఎప్పుడు

చేయాలో, ఎక్కడ చెయ్యాలో, ఎందుకు చెయ్యాలో... అన్ని ఆలోచనలు, మీకు కలుగుతాయి. అవన్ని నోట్ బుక్‌లో రాసుకోండి! తర్వాత రోజుల్లో మారే మీ జ్ఞానాన్ని బట్టి ఆ నోట్సులో మార్పులు చేస్కోండి.

మీ విజయదృశ్యాన్ని చిత్రపటంగా చేసి కళ్ళతో చూసినా లేదా మనోదృష్టితో మనసులో చూసినా మీ విజయాన్ని సాధించటానికి కావల్సిన సమస్త విషయజ్ఞానం మీకు కలుగుతుంది. లేదా ఎలా తెలుసుకోవాలో తెలుస్తుంది. ఎలా నేర్చుకోవాలో తెలుస్తుంది.

అలా విజయదృశ్యధ్యానం ద్వారా మీ అంతట మీరే, మీలోంచి కలిగిన జ్ఞానం మిమ్మల్ని సర్వశక్తిమంతుణ్ని చేస్తుంది. ఇతరులు మీకు చెప్పినదానికన్నా, మీ అంతట మీరు గ్రహించిన దాన్నే బాగా అనుసరిస్తారు. మీ విజయదృశ్యాన్ని తీక్షణంగా, తప్పకుండా జరగాలనే తీవ్రమైన కోరికతో, మనస్ఫూర్తిగా చూడండి! మిగతావన్నీ సహజంగా జరిగిపోతాయి.

మీ మనసు అఖండశక్తి గలది. అదే మీకు కావల్సిన శక్తిని ఇస్తుంది. మీరు చేయాల్సిందల్లా మీ మనసుకి మీరు సాధ్యం చేయాలనుకున్న దృశ్యాన్ని నిరంతరం చూపించటమే. అదే మిమ్మల్ని నడిపిస్తుంది. మీరు తప్పక విజయం సాధిస్తారు.

సినిమాలు చూడండి / చిత్రధ్యానం చేయండి చిత్రాలు చేయండి !

ధ్యానం ఉత్తమ జీవితం కోసం అయితే, జీవితం మీద చేసేదే ఉత్తమ ధ్యానం అవుతుంది. ఇదీ నా ధ్యాన సిద్ధాంతం.

అసలు ఏ ధ్యానమైనా జీవితాన్ని సరిగ్గా జీవించేందుకు సృష్టింపబడింది. అయితే ధ్యాన ప్రక్రియలన్నీ కూడా జీవితానికి అతీతంగా ఉన్నవాటిమీద ఉన్నాయి. అందుకనే ధ్యానం అంటే జీవితానికి అతీతం; వేదాంతం అంటే జీవితం కాదు అని అభిప్రాయం వచ్చేసింది. మీరు ధ్యానం అని వినగానే అది జీవితానికి సంబంధం లేనిదని, మనకి సంబంధం లేదని అనుకుంటారు. ఎందుకంటే ఇందాక చెప్పినట్టు ధ్యాన ప్రక్రియలన్నీ కూడా జీవితంమీద కాకుండా జీవితానికి అతీతమైన వాటిపట్ల కేంద్రీకరించబడ్డాయి.

ధ్యానం అత్యుత్తమమైనదని ధ్యానం చేసే వాళ్ళకే కాకుండా ధ్యానం చేయని సాధారణ మనుషులకు కూడా తెలుసు. కానీ ధ్యానం చేయటం అంటే సన్యాసి కావటమో, వేదాంతం తెలుసుకోవటమో ఇలాంటి అభిప్రాయాలున్నాయి. వీటిని మార్చాల్సిన అవసరం ఉంది. ఎందుకంటే ధ్యానం అనేది ఆధ్యాత్మికం కాదు. మనందరం ఇది ముఖ్యంగా గుర్తు పెట్టుకోవాలి. అయితే ఆధ్యాత్మికులు ధ్యానాన్ని కనిపెట్టి ఉండవచ్చు; ధ్యానాన్ని సృష్టించి ఉండవచ్చు. ఆవిధంగా ధ్యానం అంటే ఆధ్యాత్మికమైనది అని స్థిరపడిపోయి ఉండవచ్చు. కాని అది నిజం కాదు. ధ్యానం అంటే పద్మాసనం వేసుకుని, కళ్ళు మూసుకుని ఏదో మంత్రం మీదో, తంత్రం మీదో, దైవంమీదో, ఆత్మమీదో, పరమాత్మమీదో, మోక్షం కోసమో చేసేది మాత్రమే కాదు.

సినిమాల్లో ఎలాగైతే చాలారకాలు ఉంటాయో అలాగే ధ్యానాల్లో కూడా చాలారకాలు ఉంటాయి. మనం కొన్ని సినిమాల్ని ఇష్టపడకపోవచ్చు. ఆ కారణంగా అన్ని సినిమాల్ని ఇష్టపడకపోవటం అనేది అజ్ఞానం.

మీరేదో సినిమా చూస్తారు. అది నచ్చదు. దాంతో సినిమా అంటే అన్నీ అలాగే ఉంటాయి అనుకోకూడదు. అలాగే ధ్యానం అంటే కష్టమైనదని అనుకోకూడదు.

సాధారణ జీవితానికి సాధారణ సమస్యలకు ధ్యానం ఒక అత్యుత్తమమైన, అత్యద్భుతమైన, అమోఘమైన పరిష్కారం; ముఖ్యంగా చిత్రధ్యానం.

ఎందుకు ఈ చిత్రధ్యానం ఆవిష్కరించాల్సి వచ్చిందంటే, ధ్యానం గొప్పది అని అందరికీ తెలిసినప్పటికి కూడానూ, దాన్ని అందరూ పాటించగలిగే స్థాయిలో ధ్యానం ఉండటం లేదు. ప్రజలకి ధ్యానం అంటే ఎంత కష్టమైపోయిందంటే, ధ్యానం చేయకపోతే ఉండే కష్టాలను భరించగలరు కానీ ధ్యానం మాత్రం చేయలేరు. అంటే సాధారణ ప్రజల ఉద్దేశ్యంలో వాళ్ళు ఎదుర్కుంటున్న కష్టాల కన్నా ధ్యానం చేయటం ఇంకా కష్టం. ఈ సిద్ధాంతాలు, ఈ ధ్యాన అభిప్రాయాలను మార్చాలి; మారాలి.

ఎలా మారుతుంది?

ధ్యాన ప్రక్రియని సాధారణ ప్రజలు అమలుపరిచే స్థాయికి మార్చటం వల్లా? లేక సాధారణ మనుషుల్ని, వాళ్ళ స్థాయికి అతీతమైన ధ్యాన స్థాయికి తీసుకువెళ్ళటమా?

ధ్యానం ఒక గొప్ప ప్రక్రియ. అది ఎప్పుడూ గొప్ప స్థాయిలో ఉంటుంది. - అది ఒక ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలో ఉండొచ్చు; ఒక సైంటిఫిక్ స్థాయిలో ఉండొచ్చు; ఎలాగైనా ఉండొచ్చు. ఇన్ని శతాబ్దాలుగా ధ్యానం ఎప్పుడూ సాధారణ మనిషికి ఒక అతీతమైన, అద్భుతమైన, గొప్ప, పెద్ద, అందనంత ఎత్తు స్థాయిలో ఉంది. ఆ స్థాయికి ప్రజల్ని తీసుకెళ్ళటమే జరుగుతుంది; శతాబ్దాలుగా; ప్రపంచవ్యాప్తంగా; ముఖ్యంగా మన భారతదేశంలో. కానీ సాధారణ ప్రజలను అసాధారణ స్థాయిలోకి తీసుకురావటంలో ఫెయిలవుతున్నారు.

...ఆ స్థాయికి సాధారణ ప్రజలు రాలేకపోతున్నారు అనే విషయం - గొప్ప గొప్ప ధ్యాన ప్రక్రియలన్నింటినీ ప్రచారం చేస్తున్న ధ్యాన గురువులకు తెలుసు. అయితే అంత గొప్ప స్థాయిలో, అంత అతీతమైన స్థాయిలో ఉన్న ఆ ధ్యాన గురువులు దాన్ని సాధారణ మనుషుల స్థాయికి మారిస్తే, అది అంత గొప్ప ధ్యాన ప్రక్రియను సాధారణమనిషి జ్ఞానస్థాయికి దిగజార్చటమే అవుతుందని భావిస్తున్నారు.

అందుకని ఆ స్థాయికి వచ్చిన వాళ్ళే వస్తారు రానివాళ్ళు ఎప్పటికైనా వస్తారు అని ఊరుకుంటున్నారు. ఎందుకంటే ఆ స్థాయిలో ఉన్న ధ్యాన ప్రక్రియని పాటిస్తేనే ఈ సాధారణ మనుషులకి అసాధారణ పరిష్కారాలు దొరుకుతాయి; ముక్తి, మోక్షం ఏదైనప్పటికీ కూడానూ - అని ఆ ధ్యాన ప్రక్రియల్ని సాధారణ స్థాయి మనిషికి దించలేకపోయారు.

సాధారణ స్థాయి మనుషులు, ఆ అసాధారణ స్థాయి ధ్యాన పరిష్కారాన్ని, గొప్పతనాన్ని గుర్తించలేకపోతే, ఇక సాధారణ మనిషికి విముక్తి లేదా... అనేది ప్రశ్న. చిత్రధ్యానం సరైన సమాధానం.

బాగా జీవించటానికి ఉద్దేశింపబడిన ధ్యాన ప్రక్రియలన్నీ డొంకతిరుగుడు మార్గాల్లో ఉన్నాయి. ఉత్తమంగా జీవించటానికి ఏర్పడిన ధ్యాన ప్రక్రియలన్నీ కూడా జీవితానికి అతీతమైన వాటిమీద ఆధారపడటం వల్ల సాధారణ మనిషి వాటిని పాటించలేకపోతున్నాడు, వాటిపట్ల సరైన దృక్పథాన్ని అలవర్చుకోలేక పోతున్నాడు. అందుకే నేను చెప్తాను 'దేనికోసం నువ్వు ధ్యానించదల్చుకున్నావో దానిమీదే ధ్యానించు'. ఇదీ నా ధ్యాన సిద్ధాంతం. అంటే బాగా జీవించటం కోసం ధ్యానించవలసి వస్తే, ఆ జీవితంమీదే డైరెక్ట్‌గా ధ్యానించాలి.

చిత్రధ్యానం ద్వారా నేను ప్రతిపాదించే ధ్యానప్రక్రియ ఏంటంటే, జీవితం మీదే ధ్యానం చేయటం. జీవితంమీద ధ్యానం చేయటం అంటే ఏమిటి? జీవితంలో ప్రతీక్షణం ఒక సంఘటన; ఒక సన్నివేశం; ఒక సంఘర్షణ; ఒక ఆలోచన. దుఃఖాలు, సుఖాలు, విజయం, పరాజయం, గొడవలు, సంతోషాలు, ఆనందాలు... ఇవన్నీ మొత్తం నేను చెప్పక్కర్లేదు. ఇలా ఎవరి జీవితంలో ఏవేవైతే ఉన్నాయో వాటిమీద ధ్యానిస్తే ఆ జీవితం ఉత్తమం అవుతుంది. పైగా జీవించాల్సిన అవసరం ఉంది కాబట్టి, ఆ జీవితంమీదే ధ్యానం చేయటం కూడా అవసరం అనే అభిప్రాయాన్ని నేను కలగచేయాలనుకుంటున్నాను.

అయితే మనిషి తన జీవితంమీద తాను అంత సులభంగా ధ్యానించలేడు. ఎందుకంటే తన జీవితంలో తాను లీనమైయున్నాడు కాబట్టి. ఒక విషయాన్ని పరిశీలించి నిజానిజాలు తెలుసుకోవాలంటే, ఆ విషయంలో పరిశీలించేవాడు లీనమై ఉండకూడదు. అందుకనే ధ్యాన ప్రక్రియలన్నీ డొంకతిరుగుడుగా

సృష్టింపబడ్డాయి. అయితే మనిషి డైరెక్ట్‌గా తన జీవితంమీదే తాను ఎలా ధ్యానం చేయలేడో, జీవితానికి అతీతమైన వాటిపట్ల కూడా ధ్యానం చేయలేడు. ఇది ధ్యాన సమస్య కాదు; జీవిత సమస్య. అయితే ఏ రకమైన ధ్యానం అయినప్పటికీ ధ్యానమే పరిష్కారం. అయితే జీవితానికి అతీతమైన ధ్యానాన్ని చేయలేని సాధారణ మనిషికి జీవితంమీద ధ్యానం చేయటం కూడా కష్టం. ఈ సత్యమే చిత్రధ్యానానికి జన్మస్థానం. సాధారణ మనిషి జీవితానికి అతీతమైన ధ్యానం కాకుండా, అతణ్ని బాగా జీవింపచేసే ధ్యానం - చిత్రధ్యానం.

చిత్రధ్యానం అసాధారణమైన ధ్యానం కాదు; అలాగని అసాధారణ స్థితిలో ఉన్న ధ్యాన ప్రక్రియని దిగజార్చటం కూడా కాదు. చిత్రధ్యానం సాధారణ మనిషి జీవితానికి అతీతమైనది కాదు. ధ్యానం ఒక జీవన విధానం. ఆ జీవన విధానం మీదే ధ్యానించే శక్తిని ఈ చిత్రధ్యానం ఇస్తుంది. చిత్రధ్యానంలో ముఖ్యంగా మనం సరదాగా చూసే సినిమానే ధ్యానించాలి.

సినిమాని ధ్యానించటం అంటే ఏంటి? సాధారణంగా మనం సినిమాలో ఏం చూస్తాం? జీవితాన్ని చూస్తాం. అందమైన జీవితం కావచ్చు, ఊహాజీవితం కావచ్చు, కాల్పనిక జీవితం కావచ్చు, వాస్తవ జీవితం కావచ్చు, అవాస్తవ జీవితం కావచ్చు... ఏదైనా కావచ్చు సినిమాలో మనం ఒక జీవితాన్ని చూస్తాం. (శాస్త్రీయంగా చెప్పాలంటే ఓ జీవితాన్ని జీవిస్తాం.)

ఈ అందమైన, ఊహాత్మకమైన, కాల్పనికమైన, అవాస్తవమైన, అద్భుతమైనవన్నీ కూడా మన జీవితానికి సంబంధించినవే. మానసిక జీవితానికి సంబంధించినవే. జీవితం అంటే కనిపించే భౌతికమైనదే కాదు, కనిపించని మానసికమైనది కూడా.

సినిమాలో మనం జీవితాన్ని చూస్తాం, కానీ జీవితంలో సినిమాని చూడం. జీవితంలో సినిమాని చూడటమే చిత్రధ్యానం ద్వారా మనకి అలవడే శక్తి. జీవితంలో సినిమాని చూసినప్పుడు, ఆ జీవితం గురించి ఒక అవగాహన ఏర్పడుతుంది. జీవితంలో సినిమాని చూడటమంటే, జీవితాన్ని అతను ధ్యానిస్తున్నట్టు లెక్క. తిన్నగా జీవితంమీద ధ్యానించలేని వ్యక్తికి జీవితంలో సినిమాని వెదకటం, ఆ జీవితాన్ని ధ్యానించేందుకు ఒక సులువైన సాధనం.

చిత్రధ్యానంలో మరో ముఖ్యమైన సూత్రం సినిమాల్లో మీరు నేర్చుకున్నది జీవితంలో పాటించటం. మీరు సినిమాహాల్లో సినిమా చూస్తున్నప్పుడు ఎన్నో విషయాలను తెలుసుకుంటారు. ఎన్నో అనుభూతులకు లోనవుతారు. ఎన్నో పాత్రలకి మీరు స్పందిస్తారు. సినిమాలో పాత్రలని అర్థం చేసుకోటానికి మీరు చూపించే శ్రద్ధ జీవితంలో మనుషులను అర్థం చేసుకోటానికి చూపిస్తే, అనుగుణంగా స్పందిస్తే మానవ సంబంధాలు బాగుంటాయి. అంటే జీవితాలు బాగుపడతాయి.

సినిమాలు రాతి మనిషిని కూడా కరిగిస్తాయి. జీవితంలో దుర్మార్గులుగా చిత్రింపబడినవాళ్ళు, జీవితంలో కఠిన హృదయులుగా విలన్స్ అనబడ్డవాళ్ళు కూడా సినిమాహాల్లో సున్నితంగా ఉంటారు. ఏడుస్తారు; స్పందిస్తారు. అలాగే జీవితంలో సున్నితమైన హృదయం గలవాళ్ళు, ప్రతీదానికీ స్పందించేవాళ్ళు, మానసికంగా బలహీనమైన వాళ్ళు సినిమాహాల్లో హీరో చేసే వీరోచిత సాహస కృత్యాల్లో బలంగా ఉంటారు. బలహీనమైన ప్రేక్షకుడు బలంగా, కఠినంగా ఉండే ప్రేక్షకుడు సున్నితంగా సినిమాహాల్లో జీవిస్తారు. మీకు తెలుసు ఈ అనుభవాలన్నీ చాలా మామూలుగా జరుగుతూ ఉంటాయి.

ఒక ఉదాహరణ తీసుకుంటే హీరో తల్లికి అనారోగ్యం సంభవించినప్పుడు లేదా ఆమె చనిపోయినప్పుడు హీరో బాధపడితే, మీకు మీ తల్లి గుర్తొచ్చి ఏడవటం, బాధపడటం జరుగుతుంది. కానీ ఇంటికొచ్చాక మీరు మీ తల్లితో సినిమాహాల్లో ఆవిడ గుర్తొచ్చినప్పుడు మీరే విధంగా స్పందించారో అదేవిధంగా జీవితంలో మీ తల్లిపట్ల స్పందించరు. అలా స్పందించండి అని నేను చెప్తాను.

సినిమాలో మీరు తెలుసుకున్న, నేర్చుకున్న ఏ విషయమైనా కూడా సినిమాహాలు బయటికొచ్చాక మర్చిపోకుండా, దాన్ని మీరు మీ జీవితంలో పాటిస్తే చాలు. అలా సినిమాహాల్లో మీరు చూసి నేర్చుకున్న, తెలుసుకున్న విషయాన్ని జీవితంలో పాటించే శక్తిని చిత్రధ్యానం మీకు ఇస్తుంది.

మీరు ఇంకేం చేయనక్కర్లేదు. ఎంత చెత్త సినిమా అయినా, ఎంత గొప్ప సినిమా అయినా, ఎంత చెడ్డ సినిమా అయినా, ఆ సినిమాహాల్లో మీరు చూసి నేర్చుకున్నది, తెలుసుకున్నది ఏమైనా ఉంటే జీవితంలో మీరు దాన్ని పాటించండి.

వితండవాదంతో మీరు నన్ను ఎదుర్కోటానికి - సినిమాల్లో దొంగతనాలు చేస్తారు కాబట్టి, మర్డర్లుంటాయి కాబట్టి, మానభంగాలుంటాయి కాబట్టి అవన్నీ జీవితంలో చేయాలా అని మీరు అడగవచ్చు. నా నమ్మకమేంటంటే : వాటిని మీరు నేర్చుకోలేరు. వాటిని మీరు పాటించలేరు. వాటిని మీరు పాటించాలనుకోరు. సినిమా చూసి వేటిని నేర్చుకోవాలో, వేటిని నేర్చుకోకూడదో, వేటిని జీవితంలో అమలుపర్చాలో, వేటిని జీవితంలో అమలుపర్చకూడదో మీకు తెలుసు. నేను ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. చెడు మీలో ఎంతోకాలం ఉండలేదు. మీకు ఆ విచక్షణా జ్ఞానం ఉంది.

సినిమాలుచూసి యువకులు, యువతులు ప్రేమలోపడి పాడైపోతున్నారు అని మనం వింటూ ఉంటాం. అయితే యువతులు, యువకులు లేదా ఇతర వయసులవాళ్ళెవరైనా సినిమాలు చూస్తే, ప్రేమించాలన్న ఆలోచన కలగదు కానీ, అంతకుముందే ఒక స్థాయిలో ఉన్న ప్రేమ పెరిగి పెద్దదవ్వచ్చు. అయితే సినిమాలు చూసి జీవితంలో దాన్ని పాటించటం అనేది ఇక్కడ జరగలేదు. ఒక ప్రణాళిక లేకుండా, పెద్దల అంగీకారం లేకుండా, ఒక భద్రత లేకుండా, సరైన వయసు లేకుండా ప్రేమిస్తే, పెళ్ళి చేసుకుంటే ఎన్ని కష్టాలపాలవుతామో కూడా అదే సినిమాలో ఉంటుంది. అసలు ముందూవెనకా ఆలోచించకుండా, భద్రత లేకుండా -సమాజంయొక్క సామరస్యతకి గానీ, ముఖ్యంగా కుటుంబంయొక్క సామరస్యతకి గానీ భంగం వాటిల్లకుండా - తమ ప్రేమని సాధించుకోవటం కోసం ప్రేమికులు జాగ్రత్త పడకపోతే, ఎన్ని కష్టాలపాలవుతారో అదే సినిమాలో ఉంటాయి. అసలు ప్రేమించుకునే సన్నివేశాలకన్నా, ప్రేమలో పడితే కలిగే కష్టాలను చూపించే సన్నివేశాలే ఎక్కువగా ఉంటాయి.

మీరు సినిమాలు చూసి ప్రేమలో పడి ఉండొచ్చు, సినిమాలు చూసి మర్డర్లు చేయాలనుకోవచ్చు, సినిమాలు చూసి మానభంగాలు చేయాలనుకోవచ్చు, సినిమాలు చూసి ఏవైనా చేయాలనుకోవచ్చు, మీరు సినిమాలు చూసి ఫలానా చేసాను అని చెప్పి ఉండొచ్చు కానీ అది మీరు సినిమాలు చూసి కొద్దిగా మాత్రం నేర్చుకున్నదే అవుతుంది. ఆ కొద్దిగా నేర్చుకోవటం చాలా ప్రమాదకరమైందని - మీరు ఆ సినిమాలనుంచి నేర్చుకున్నదాన్ని జీవితంలో అమలుపర్చినప్పుడు మీకు తెలిసిపోయి ఉంటుంది. సినిమాను చూసి నేర్చుకోవటం అంటూ జరిగితే పూర్తిగా

నేర్చుకోవటం అంటూ ఉండాలి. ఏదో మన మానసిక బలహీనతలకు అనుకూలంగా ఉండే రెండు మూడు పాయింట్లు తీసుకుని వాటిని జీవితంలో పాటించేసి, 'ఆ సినిమా చూసి ఇలా ప్రేరేపితమైపోయాం' అని చెప్పటం కరెక్ట్ కాదు.

మీలో, మీ మనసులో ఏదైనా పనిచేయాలి అన్న ఒక్క తృష్ణ ఉన్నప్పుడే మీరు ఆపని చేయగల్గుతారు. దానికి ప్రేరణగా ఏదన్నా ఉపయోగపడొచ్చు. సంఘం యొక్క ప్రేరణతో లేదా వ్యక్తి యొక్క ప్రేరణతో సినిమా యొక్క ప్రేరణతో, పుస్తకం యొక్క ప్రేరణతో, మీయొక్క తృష్ణని తీర్చుకోవటం కోసం ప్రయత్నం చేస్తారు. సమాజంలో మీరు ఎలా ఆలోచించినా, ఏ పని తలపెట్టినా దానికి తగ్గ అవకాశాలన్నీ ఉంటాయి.

ప్రత్యేకంగా సినిమాగానీ, పుస్తకంగానీ, వ్యక్తిగానీ, సమాజంగానీ, మతంగానీ, దేవుడుగానీ... ఏదీ కూడా మిమ్మల్ని మార్చదు. మీరు మారాలి అనుకుంటే ఏ విషయంనుంచైనా కూడా స్ఫూర్తిపొంది, శక్తిపొంది మారొచ్చు. అయితే ఇలా నా జీవితాన్ని బెటర్ చేసుకోవాలి, నేను అనుకున్నది సాధించాలి, నేను మనశ్శాంతిగా జీవించాలి, అందరి చేత గౌరవం పొందాలి, ఏదైనా, ఉత్తమంగా జీవించాలి అనుకునే వ్యక్తికి - 'తనలో మార్పు రావాలి' అనుకునే వ్యక్తికి, ఆ మార్పుకి సాధనాలుగా ఉన్నవేటినీ కూడా సాధన చేయలేకపోయిన వ్యక్తికి - సినిమా అద్భుతమైన సాధనం.

మీ జీవితాన్ని తెలుసుకోటానికి సినిమాని మించిన సాధనం లేదు. మీకు తెలుసు, మీ జీవితం బాగా ఉండాలి అంటే మిగతా జీవితాల పట్ల అవగాహన కలగాలి, ఉండాలి అని. ఎందుకంటే మీ జీవితం మీకు సంబంధించినది అయినప్పటికీ కూడానూ, మీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే ఇతర జీవితాలు కూడా ఉన్నాయి. విశ్వమానవ జీవితాలన్నిటి పట్ల అవసరమైన స్థాయిలో ఒక అవగాహన మీ జీవితాన్ని బాగు చేస్తుంది. ఆ అవగాహన మీరు సినిమాని ప్రత్యేక దృష్టితో చూడటంద్వారా-అంటే చిత్రధ్యానంద్వారా- మీకుతెలీకుండానే మీలో కలుగుతుంది.

జీవితాన్ని తెలుసుకోటానికి సినిమాని మించిన ఉపమానం, ఉదాహరణ లేదు. మీజీవితం యొక్క సారాన్ని తెలుసుకోవటం కోసం మీరు జీవితకాలం దాన్ని అనుభవించేవరకు ఎదురు చూడాల్సిన అవసరం లేదు. మీ జీవితం ఎలా ఉంది? ఇంతకుముందు ఎలా ఉండేది? ముందుముందు ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారు?

మీ నిర్ణయాలలో వచ్చే మార్పుల వల్ల మీ జీవితం ఎలా ప్రభావితం అవుతుంది?... ఇలా ఏమనుకున్నా, ఎన్ని సంఘటనలనుకున్నా, ఎన్ని విషయాలనుకున్నా మీ జీవితానికి సంబంధించిన సారం మొత్తం కూడా ఒక్క సినిమాలో ఉంది.

అందువల్ల సినిమాని చూడటం ఒక ధ్యానంగా చేయవచ్చు. ఇది మీకు సులువైనది కూడా. అయితే మీ జీవితం గురించి తెలుసుకోటానికి,మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోటానికి, మీ వ్యక్తిత్వాన్ని మీరు తెలుసుకోటానికి, మీ మనస్తత్వాన్ని మీరు తెలుసుకోటానికి, మీ శక్తిని మీరు తెలుసుకోటానికి మాత్రమే మీరు సినిమా చూడాలి; కేవలం వినోదం కోసం మాత్రమే కాదు.

మీరు ఎప్పుడూ చూసే సినిమాని వేరే దృష్టితో చూడటమే చిత్రధ్యానం. సినిమాని కేవలం ఒక వినోద సాధనంగానో, అదో పరిశ్రమగానో, అదో ఊహాలోకంగానో, ఇప్పటిదాకా మీకున్న అభిప్రాయ ప్రకారంగా ఇలాగే ఎప్పుడూ సినిమాని చూడటంద్వారా మీరు మీ జీవితాన్ని తెలుసుకోలేరు. మీ జీవితాన్ని తెలుసుకోవటం కోసం సినిమాని ఒక అద్భుత సాధనంగా, ఒక ధ్యానంగా మనం భావించాలి. మీరు ధ్యానమైనా చేయాలి, లేదా సినిమా అయినా చూడాలి; మీ జీవితం బాగుపడాలంటే. ఎలాగూ మీరు ధ్యానాలు చేయలేకపోతున్నారు. అందువల్ల మీకు సినిమాని ఒక ధ్యానంగా చూడటం అనేది తప్పదు.

సినిమా 'కనిపించే పుస్తకం'. ఏ జీవితాన్నైతే మీరు పుస్తకంలో చదువుతారో, ఎలాగైతే మీ జీవితాన్ని పుస్తకంలో వెదుకుతారో, ఎలాగైతే మీ జీవితానికి ఉపయోగపడేది ఆ పుస్తకంలో ఉందో అని మీరు చదువుతారో అలాగే సినిమాని కూడా మీ జీవితానికేమైనా ఉపయోగపడుతుందా, మీ జీవితానికి సంబంధించింది ఆ సినిమాలో ఏమైనా ఉందా అని సినిమాలో చూడాలి. ఇదే చిత్రధ్యానానికి మరో నిర్వచనం.

వినోదంకోసం కథలు, నవలలు చదివేరోజులు పోయాయి. ఇప్పుడు ప్రధానంగా, పుస్తకాలు ఏ విధంగా అయితే తొలి దశలో జ్ఞానాన్ని అందరికీ పంచటం కోసం పుట్టిందో, తిరిగి ఆ స్థాయికే పుస్తకం వెళ్ళిపోతూందిప్పుడు. ఊహల్లో తేలియాడింపచేసే పుస్తకాలు ఇప్పుడు మీరు చదవలేరు. ఇప్పుడు పుస్తకం అంటే మీ జీవితానికి ఉపయోగపడే విధంగా ఉండాలి. అటువంటి పుస్తకాలే మీరు కొంటున్నారు, అటువంటి పుస్తకాలే ఎక్కువమంది రాస్తున్నారు.

అలాగే సినిమాల్ని కూడా ఆ దృష్టితోనే, ఆ కోణంతోనే చూడాలి. వినోదంతో పాటు మీకు విజ్ఞానం వస్తుంది. రెండు గంటల సినిమాలో మీ జీవితం కోసం వెదికితే, మీరు ఒక పక్క వినోదిస్తూ, మీ జీవితం గురించి తెలుసుకోవాలన్న ఆసక్తితో సినిమాని పరిశీలిస్తూ ఉంటే, ఆ రెండున్నర గంటల సినిమా చూసే కాలంలో గంటన్నర మీరు వినోదం పొందినా, మిగిలిన ఆ గంటకాలంలో మీరు నేర్చుకున్నది మీ జీవితకాలంలో సగం కాలానికి పనికొచ్చేంత జ్ఞానం ఉంటుంది. ఎలాగంటే ఒక జీవితకాలంలో ఉన్న జీవితసారం కేవలం రెండుగంటల సినిమాలో ఉంది. పుస్తకాలు ఏ విధంగా అయితే విజ్ఞాన భాండాగారాలై ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధంగా ఉంటున్నాయో, ఉండాలో సినిమాలు కూడా ఆ విధంగానే ఉంటున్నాయి, ఉండాలి, ఉండబోవాలి.

నాకు వినోదం, విజ్ఞానం రెండూ ఒకేలా వినిపిస్తాయి. ఎందుకంటే విజ్ఞానమే మనకి శాశ్వతమైన వినోదాన్నిస్తుంది. విజ్ఞానం ద్వారా పొందిన వినోదమే మన జీవితంలో శాశ్వతంగా ఉంటుంది. అజ్ఞానం నుంచి పొందిన వినోదం శాశ్వతంగా ఉండదు. సినిమాలని మీరు విజ్ఞానంకోసం చూసినప్పుడు తెలుసుకున్న విషయాలు జీవితంలో అమలుపర్చినప్పుడు మీకు కలిగే ఆనందం శాశ్వతం. విజ్ఞానం తెలుసుకోవటంలోని ఆనందాన్ని మీరు అనుభవించటం జరుగుతుంది చిత్రధ్యానంలో. అంటే సినిమా చూసినప్పుడు, దానిలో మీ జీవితంకోసం వెదికినప్పుడు, మీరు ఏ విషయమైనా తెలుసుకుంటే, ఆ తెలుసుకోవటం అనేది ఆనందంగా మారుతుంది.

మీరు గమనిస్తే తెలుస్తుంది, మీరు పొందే ఆనందాలన్నీ కూడా అజ్ఞానం నుంచి పొందినవే. అజ్ఞానం నుంచి పొందే ఆనందం తాత్కాలికమే. అందుకే మీరు సినిమా చూసినంతసేపు మాత్రమే ఆనందంగా ఉంటారు. తర్వాత మళ్ళీ మీరు మీ జీవితంలోకి విషాదంగా అడుగుపెడతారు. సినిమా మీకు అజ్ఞానాన్ని కానీ విజ్ఞానాన్ని కానీ - మీరు కోరుకుంటే తప్ప, ఆ సినిమాని చూసే మీ దృష్టికోణాన్ని మార్చుకుంటే తప్ప - ఇవ్వదు.

ఆనందం అనేది మన లక్ష్యం అయితే అది శాశ్వతంగా మన జీవితంలో ఉండాలి; ఏదో కేవలం సినిమా చూసినంతసేపు మాత్రమే కాదు. అందుకు మన జీవితాన్నే ఒక సినిమాగా చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. ఒక సినిమాగా చూడాల్సిన

అవసరం ఉంది. ఒక సినిమాని మీరు రెండున్నర గంటలకాలంలో చూసి ఏవిధంగా ఆనందిస్తారో, అందులో ఎటువంటి కష్టనష్టాలు ఉన్నప్పటికీ, ఏవిధంగా చూసి ఆనందిస్తారో, ఆవిధంగా మీ జీవితాన్ని కూడా చూసి ఆనందం పొందే స్థాయికి మీరు ఈ చిత్రధ్యానం ద్వారా సులువుగా, చాలా సాధారణంగా, అలవోకగా మీకు తెలీకుండానే మీరు వస్తారు.

సినిమాలో ఎటువంటి సంఘటనైనా మనం వినోదంగానే చూస్తాం. సినిమాహాల్లో ఆందోళన కూడా ఒక వినోదమే. జీవితంలో మీకు ఒక ఇబ్బంది బాధ కలిగించే ప్రక్రియ. కానీ సినిమాహాల్లో మీరు ఏదైనా ఒక పాత్రకోసంగానీ, హీరో పాత్రకోసంగానీ, మీరు ప్రేమించే ఒక పాత్రకోసంగానీ మీరు పడే ఆందోళన కూడా వినోదంగా మారుతుంది. అలాగే మీ జీవితంలో కూడా, మీరు పడే టెన్షన్స్ కూడా ఒక వినోదంగా మీరు మార్చగలిగే స్థాయికి వచ్చినప్పుడు, మోక్షం పొందిన మహాయోగి కన్నా మీరు గొప్పవారయినట్టే. ఇన్నాళ్ళు మనం మన జీవితంలో సినిమాని అందుబాటులో ఉంచుకొని దాని గొప్పతనాన్ని, దాన్ని మన జీవితానికి అనుగుణంగా ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసుకోనితనాన్ని మనం గుర్తించాలి.

సినిమా ఒక విజ్ఞాన భాండాగారం; మీరు తెలుసుకోవాలనుకుంటే. సినిమా మీజీవిత నిఘంటువు. మీజీవితంలో మీకు అర్థంకాని ఏ విషయమైనా సినిమా చూసి తెలుసుకోవచ్చు; మీరు చిత్రధ్యానం చేస్తే. సినిమా ఉపమానంగా మీరు ఏ విషయాన్నైనా _అది మానవ అతీతమైనది కావచ్చు, దైవ అతీతమైనది కావచ్చు, మానసికమైనది కావచ్చు, శారీరకమైనది కావచ్చు, ఆధ్యాత్మికమైనది కావచ్చు, ఆత్మ సిద్ధాంతం కావచ్చు, ఆత్మ సిద్ధాంతంలో అద్వైత సిద్ధాంతం కావచ్చు, ద్వైత సిద్ధాంతం కావచ్చు, నాస్తికత్వం, ఆస్తికత్వం, సోషలిజం, కమ్యునిజం, ప్రపంచ విప్లవ సిద్ధాంతాలని, ప్రపంచ మత సిద్ధాంతాలని, ప్రపంచ దైవ సిద్ధాంతాలని, సైన్సుని, సాంకేతికతని, కళలను, భావాలను, చైతన్యాన్ని, శక్తిని, పదార్థాన్ని... అది ఇది అని ఏదీలేదు, ఏ విషయమైనా, ఎటువంటిదైనా_ సినిమాని ఉత్తమ ఉదాహరణగా తెలుసుకోవచ్చు; చిత్రధ్యానం ద్వారా.

అందరికీ అదే నిఘంటువు. ఒక ఆస్తికులకో, నాస్తికులకో, అటూ ఇటూ కాని మధ్యస్తులకో, సాధారణ మనిషికో, యోగికో, మావోయిస్టుకో, రాజకీయ నాయకులకో, ఏ ఒక్కరికో సంబంధించిన నిఘంటువు కాదు. మీరు ఎటువంటి

వ్యక్తియైనా, మీకు కావల్సిన సిద్ధాంతానికి అర్థం, చిత్రధ్యానం ద్వారా, సినిమా చూసి తెలుసుకోవచ్చు. సినిమా ద్వారా ఆత్మ సిద్ధాంతాన్ని నిరూపించవచ్చు; అనాత్మక సిద్ధాంతాన్ని నిరూపించవచ్చు. ఆత్మ 'ఉంది' అని సినిమాని ఉదాహరణగా తీసుకుని నేను మీకు నిరూపించగలను; అదే సినిమాని ఉదాహరణగా తీసుకుని ఆత్మ 'లేదు' అని కూడా నిరూపించగలను.

దానికీ, దాని వ్యతిరేకమైనదానికీ ఒకటే ఉపమానంగా ఉండటం సినిమా యొక్క గొప్ప అద్భుతం. జగమంతా మాయ లేదా సత్యం - ఏదైనా అదే సినిమాతో రుజువు చేయవచ్చు.

అలాగే, సినిమా ద్వారా దేవుడు ఉన్నాడనీ, దేవుడు లేడని మనం నిరూపించవచ్చు.

సినిమా అనేది ఒక మతానికి, ఒక ప్రాంతీయతకి, ఒక తెగకు, ఒక జాతికి సంబంధించినదే కాదు. మనందరి జీవితాలకి ఒక నిఘంటువు సినిమా, దానిలో మన జీవితానికి అర్థం చూస్తే.

సినిమాని ధ్యానించటం అంటే జీవితాన్ని ధ్యానించటమే. ఎప్పుడైతే సినిమాలో మీరు, మీ జీవితాన్ని వెతికారో, శోధించారో, పరిశీలించారో, తెలుసుకున్నారో, గమనించారో - మీ వాస్తవ జీవితాన్ని కూడా అలాగే పరిశోధిస్తారు, తెలుసుకుంటారు, అన్వేషిస్తారు, గమనిస్తారు. అంటే జీవితాన్ని పరిశీలించటానికి, శోధించటానికి, అన్వేషించటానికి, తెలుసుకోవటానికి, ఉత్తమంగా జీవించటానికి, జీవితంపైన ఒక పట్టు సాధించటానికి ఒక ప్రాక్టీస్‌లాగా, ఒక సాధనంలాగా సినిమాలు మీకు ఉపయోగపడ్తాయి.

మీ జీవితాన్ని గురించి తెలుసుకునే శక్తిని, సినిమాలో మీ జీవితాన్ని తెలుసుకోవటం ద్వారా పొందుతారు. ఇదే చిత్రధ్యానం.

సినిమా వాస్తవాన్ని ఎంతగా ప్రతిబింబిస్తుందో, అంతగా అవాస్తవాన్ని కూడా ప్రతిబింబిస్తుంది. సినిమాలో ఎంత ఊహ ఉందో, అంత నిజం ఉంది. సినిమాలో ఎంత కల్పన ఉందో, అంత వాస్తవం ఉంది. సినిమాలో ఎంత అన్యాయం ఉందో, అంత న్యాయం ఉంది. సినిమాలో ఎంత ప్రతీకారం ఉందో, అంత మమకారం

కూడా ఉంది. అందువల్ల కేవలం సినిమా అంటే అవాస్తవ సంఘటనలతో కూడి ఉన్నదని మనం భావించకూడదు. సినిమాలో ఏదైనా అవాస్తవ సంఘటన అని భావించిందేదైనా ఉంటే, అది మీ మనసులో ఉన్నదే. ఎన్నో అవాస్తవ దృశ్యాలు మీ మనసులో ఉన్నట్టు.

సినిమా తీసేది మనుషులే కాబట్టి, ఆ మనుషుల మనసుల్లో ఉన్న ఊహాత్మక, కళాత్మక, అవాస్తవ, కల్పించిన సంఘటనలే సినిమాలుగా వస్తాయి.

అవాస్తవ సంఘటనల్ని వాస్తవాలుగా చేయాలనుకుంటున్నారా లేక అవాస్తవ సంఘటనల్ని పక్కన పెట్టి వాస్తవంలో జీవించాలనుకుంటున్నారా నిర్ణయించుకోవల్సింది మీరు. మీరు సినిమా చూసి - 'జీవితం సినిమాలాంటిది కాదు, జీవితం మనం వాస్తవికంగా జీవించాలి, ప్రాక్టికల్‌గా జీవించాలి' అనేది మీరు పూర్తిగా తెలుసుకొని, పాటించినా మీ జీవితం సుఖమయంగా, ఆనందమయంగా, మీరు కోరుకున్నట్లుగా ఉంటుంది.

అదే మీరు చూసిన సినిమాలా మీ జీవితం ఉండాలని - అంటే ఏవైతే మీరు కలలు కన్నారో, ఊహల్లో జీవిస్తున్నారో, ఆ ఊహలు నిజం చేయాలి లేదా మీ కలల్ని సాధించాలి అని మీ జీవితాన్ని ఒక సినిమాగా మీరు తయారుచేసుకోవాలని అనుకున్నా కూడా...

...మీ జీవితం మీరు కోరుకున్నట్టుగా సుఖమయంగా, ఆనందమయంగా, మీకిష్టమొచ్చినట్టుగా ఉంటుంది.

నేను సినిమాని కేవలం వాస్తవమైనదిగానో, అవాస్తవమైనదిగానో నిర్వచించట్లేదు. ఎందుకంటే మీరు సినిమాని వాస్తవంగా తీసుకున్నా, అవాస్తవంగా తీసుకున్నా అది మీకు మేలే చేస్తుంది. మీరు వాస్తవంగా జీవించాలనుకున్నా, అవాస్తవాలతో ఊహల్లో జీవించాలనుకున్నా, అది పూర్తి నిజాయితీతో చేయాలి. ఊహల్లోతప్ప, కలల్లో తప్ప వాస్తవంగా జీవించలేకపోవటం మీ బలహీనత కాదు, కేవలం ఊహలలోనే, కలలలోనే జీవించగలిగేవాళ్ళు సినిమాహాల్లోనే సినిమాలు చూసే బతక్కుండా, మీ ఊహల్ని, కలల్ని వాస్తవాలుగా చేసుకోండి అని నేను చెప్తున్నాను.

జీవితంలో మీరు సినిమాని చూడటంకోసం కేటాయించే సమయాన్ని అదే సినిమాహాల్లో, అదే సినిమా చూస్తూ, మీ జీవితాన్ని తెలుసుకోవటం కోసం కేటాయిస్తే చాలు; మీరు అద్భుతాలు చేస్తారు. మీరు కావల్సినట్టే జీవిస్తారు. మీ జీవితంలో ఎటువంటి సమస్యలకైనా, సినిమాని చూసే దృష్టికోణం మార్పులలో పరిష్కారం ఉంది. దేన్నైనా, ఏ లక్ష్యమైనా, ఎటువంటిదైనా, ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా, ఏ వయసులోనైనా మీరు అనుకున్నది సాధించాలి. ఆ శక్తిని మీకు చిత్రధ్యానం ఇస్తుంది. చిత్రధ్యానం చేయండి; చిత్రాలు చేయండి. సినిమాని మీకు 'అవసరమైన' దృష్టికోణంలో చూడటమే చిత్రధ్యానం.

సర్వశక్తిని సినిమా చూసి సాధించండి!

మంచి చిత్రాల కోసం
మంచి ప్రేక్షకుల కోసం
డిఫరెంట్ జాక్సన్
ఫిల్మాసఫి

మీరూ ఒక ఫిల్మాసఫరే (చిత్రతత్వవేత్త). మీ అభిప్రాయం చాలా శక్తివంతమైనది. సినిమా లేదా టీవీలో కనిపించే చిత్రాలకి ప్రేక్షకుడూ వీక్షకుడూ అయిన మీరే న్యాయనిర్ణేత. ఎందుకంటే అవి మీ కోసమే. అందుకే మీ మనసులో ప్రతికూల దృశ్యాలను కలిగించే ఏ మాధ్యమాన్నైనా మార్చే శక్తి మీకు ఉంది.

మీ దృష్టిలో 'మంచి సినిమా' అంటే ఏమిటి ? 'మంచి సీరియల్' అంటే ఏమిటి? సినిమాలు, టీవీ సీరియల్స్ మీలో అనుకూల దృక్పథాన్ని (పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్) కలిగిస్తున్నాయా లేక ప్రతికూల దృక్పథాన్ని (నెగిటివ్ యాటిట్యూడ్) కలిగిస్తున్నాయా? సినిమాలో లేదా టీవీలో హింస, శృంగారం, మరి దేనివలనైనా మీరు గానీ, మీకు తెలిసిన వారెవరైనా గానీ పాడైపోతున్నారా లేక బాగుపడుతున్నారా? మన తెలుగు సినిమాలు, సీరియల్స్ మారాలనుకుంటున్నారా? అయితే మీరు ఆయా నటీ,నటులకు, దర్శక, రచయిత, నిర్మాతలకు, ఇతర సాంకేతిక నిపుణులకు, ఒక ప్రేక్షకుడిగా మీ సలహా, సూచన ఏమిటి? నేటి సినిమాకోసం మీరు ఖర్చుపెట్టే డబ్బు, సమయం వృథా అవుతున్నాయని భావిస్తున్నారా? సినిమాలు, సీరియల్స్, కథల్లో నీతినియమాలు, నైతిక విలువలు ఉంటున్నాయా? లేకపోతే ఉండాలా? అయితే అవి ఏవి? సినిమాలు, టీవీలో ఆడవాళ్ళు లేదా మగవాళ్ళు, సమాజం వ్యక్తి ప్రకారంగా లేక వృత్తి ప్రకారంగా వక్రీకరింపబడుతున్నారా? 'మంచి ప్రేక్షకుడు ఉంటే మంచి సినిమాలు, సీరియల్స్ ఉంటాయి' అనేదాన్ని మీరు ఒప్పుకుంటారా? మీరు మంచి ప్రేక్షకుడేనా? అసలు మంచి ప్రేక్షకుడంటే ఎలాంటివారు?... అంటే ఎలాంటి సినిమాల్ని, సీరియల్స్‌ని హిట్‌చేసేవాళ్ళు మంచి ప్రేక్షకులు? సినిమాలు, టీవీలు వ్యాపారమా? కళా? కళాత్మక వ్యాపారమా లేక వ్యాపారాత్మక కళా? వినోదమా లేక మరింకేదైనానా? అసలు మీ జీవితంలో సినిమా, సీరియల్స్‌కి ఉన్న ప్రాముఖ్యం ఏమిటి?

.......ఇలాంటివెన్నో ప్రశ్నలకి జవాబులే గాకుండా, చూసిన వెంటనే, సినిమా, టీవీ, ఇంటర్నెట్‌లో కనిపించే చిత్రాలు, అవి కలిగించే భావాల పట్ల మీ అనుభవాలను, ఆలోచనలను, అభిప్రాయాలను (మనపై, మన సంస్కృతిపై పరభాషా సినిమా, టీవీల ప్రభావాన్ని కూడా)ఈ-మెయిల్ చేయటానికి లాగ్ ఆన్ అవ్వండి :

www.forPositivePictures.com లేదా

ఉత్తరం రాసి పోస్ట్ చేయండి

మంచి చిత్రాల కోసం డిఫరెంట్ జాక్సన్, 27-19-57, వీడియోటుడే, దుర్గయ్య వీధి, గవర్నర్ పేట, విజయవాడ - 520 002.

మంచి దృశ్యాలకోసం, మంచి వినోదంకోసం దోహదపడండి.

మంచి చిత్రాల (పాజిటివ్ పిక్చర్స్) కోసం, మీరు వెలిబుచ్చే విలువైన అభిప్రాయాలు డిఫరెంట్ జాక్సన్‌చే -రాయబడుతున్న పుస్తకాలలో, మీ పేరుతో ప్రచురింపబడ్తాయి- చేయబోతున్న టీవీ ప్రోగ్రాముల్లో చెప్పబడతాయి. ఇంకా బహిరంగంగా వివిధ కార్యక్రమాలలో కూడ జరిగే ఈ ప్రచారం వలన, చర్చల వలన మిగతా ప్రేక్షకులందరిలో కూడా పాజిటివ్ దృశ్యాలను మాత్రమే చూడాలనే అభిరుచి పెరుగుతుంది. తద్వారా మంచి చిత్రాలు (పాజిటివ్ సినిమాలు, టీవీ సీరియల్స్...) వస్తాయి. అంతేగాకుండా, సినిమా, టీవీలకు సంబంధంలేకుండా మన మనసులో తయారయ్యే ప్రతికూల దృశ్యాలను, మనందరం కలిసి సామూహికంగా, ఐకమత్యంగా చెరిపివేయటం మనకు అలవడుతుంది.

బయట సంఘటనలు, విషయాలు, వస్తువులు, వ్యక్తులు, ప్రకృతి _ మనం ఏం చూసినా, విన్నా, చేసినా, అనుభవించినా _ అన్నీ లోపల మనసులో చిత్రాలు, దృశ్యాలు, శబ్దాలరూపంలో ఉండిపోతాయి.
అందుకే అలోచనలు, జ్ఞాపకాలు, ఊహలు, కలలు, కోరికలు, భ్రమలు, ప్రమలు, ఆశలు, ఆశయాలు, భవిష్యత్తు... అన్నీ చిత్రాలూ దృశ్యాలే.
బయట కంటికి, లోపల మనసులో కనిపించే, వినిపించే ఈ చిత్ర, దృశ్య, శబ్దాల(మాటల)లో 'అనుకూలమైన (పాజిటివ్)' వాటికి మాత్రమే స్పందిస్తూ, 'ప్రతికూలమైన (నెగెటివ్)' వాటికి స్పందించకుండా ఉంటేనే మీరు కోరుకున్న జీవితం సాధ్యమవుతుంది.
విజయవంతంగా జీవించటానికి లేదా జీవితంలో విజయం సాధించటానికి మీరు చేయాల్సింది కేవలం మీకు లోపలా బయటా కనిపించే, వినిపించే చిత్ర, దృశ్య, శబ్దాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటమే. దాంతో సరైన నిర్ణయాలు, తద్వారా సరైన పనులు చేస్తారు. ఈ అప్రమత్తతని సులభంగా సాధించటానికి చలనచిత్ర (సినిమా) దృశ్యాలు సాధనాలుగా ఉపయోగపడ్తాయి.
సినిమాదృశ్యాలు బయట వాస్తవ దృశ్యాలకి, లోపల మానసిక దృశ్యాలకి ప్రతిరూపాలు.

సినిమాదృశ్యాలకు స్పందించకుండా 'చూడండి'. బాగుందని ప్రశంసించకుండా,
బాగోలేదని విమర్శించకుండా, ఎటువంటి దృశ్యమైనా... తిరస్కరించకుండా,
స్వీకరించకుండా... ఊరికే అలా... నిర్లిప్తంగా చూస్తూ ఉండండి.
నవ్వించే సన్నివేశం లేదా నరికి చంపుకునే చిత్రం... ఏ ఉద్వేగానికీ
లోను గాకుండా, అప్రమత్తంగా చూస్తూ ఉండండి. సెంటిమెంట్ లేదా
శృంగారం, వినోదం లేదా విషాదం... ఏ దృశ్యానికీ, శబ్దానికీ
చలించకుండా, స్థిరంగా, తదేక దృష్టితో చూస్తూ ఉండండి;

సినిమాని మీ కళ్ళు చూస్తూంటాయి; చెవులు వింటూంటాయి;
కానీ ఫీలవ్వకుండా మనసుని ఆపేస్తూంటారు.
కథలో లీనమయిపోకుండా, పాత్రలు
మీ హృదయం లోపలికి వెళ్ళకుండా ఆపేయండి.
ఇది చలన 'చిత్ర'ధ్యానం; మీ దృక్పథాన్ని మార్చే దృశ్యధ్యానం;
మిమ్మల్ని శక్తివంతం చేసే శబ్దధ్యానం.
సినిమాహాల్లో దృశ్యాలు లేదా టీవీలో దృశ్యాలు కలిగించే
భావోద్వేగాలను అదుపు చేసుకోవటం సాధన చేస్తే
మనసు చూపించే ప్రతికూల చిత్రాలు,
దృశ్యాలు మాత్రమే కాకుండా, నిత్య జీవితంలో
ఎదురయ్యే ప్రతికూల సంఘటనలు, పరిస్థితులు,
విషయాలు, వ్యక్తులు కలిగించే భావోద్వేగాలను
అదుపు చేసుకోవటం సులువవుతుంది.

స్పందించకూడదని సినిమా చూస్తూన్నంతమాత్రాన
మనసులో స్పందనలు కలగక మానవు.
కానీ కలిగే ప్రతీ భావోద్వేగం మీ స్పృహలోకొస్తుంది.

అంటే సినిమా చూస్తున్నప్పుడు మీలో కలిగే
స్పందనలు, భావనలు, ఆలోచనలకు
ప్రతిస్పందించకుండా, మనసుకి అతీతంగా -
దాని ప్రభావానికి లొంగకుండా,
సీన్ సీన్‌కి మీరు చేసే ప్రయత్నం వల్ల
మీలో పట్టుదల, సహనం, దృఢసంకల్పం,
స్థిర చిత్తం, స్థిత ప్రజ్ఞత ఏర్పడతాయి.
తద్వారా మానసిక సంతులనం,
ఆత్మ విశ్వాసం, ధైర్యం పెరుగుతాయి.

ఎలా సినిమా చూస్తే అలా తయారవుతా

డిఫరెంట్ జాక్సన్

ఫిల్మొసఫర్

ఇండియన్